

دليل المدربين

المستوى أول

برنامج الاتحاد الدولي للسهام لجوائز المبتدئين

THE WORLD ARCHERY BEGINNERS' AWARDS PROGRAM

ترجمة: العنود الحرقان – مشاعل العتيبي - أية ممدوح

برنامج الاتحاد الدولي للسهام لجوائز المبتدئين

المقدمة:

دليل برنامج الاتحاد الدولي للسهام (World Archery) لجوائز المبتدئين. هو دليل مساعد لمدربين المستوى الأول والاعبين المبتدئين.

إلى مدربين المستوى الأول:

شكراً لنشر رياضة رماية السهام .

هذا الدليل سيساعد المدربين في تعليم المبتدئين رياضة رماية السهام وتقييم تقدمهم.

وننصحكم باستخدام دليل تعليمات الاتحاد الدولي للسهام لمدربين المستوى الأول بانتظام مع الملفات السمعية والمرئية في التدريبات.

إلى لاعبين الرماية المبتدئين:

نبارك لكم الدخول في عالم الرماية.

هذا الفصل يمثل المنهج المتبع في كل السبع مستويات من برنامج الاتحاد الدولي للسهام للمبتدئين. هذا الدليل سيساعد في تنمية المعلومات والمهارات العامة للرماية السهام وتحسين الأداء. وسيتم متابعة تقدمكم ومكافأة المتفوقين بالحصول على دبابيس الاتحاد الدولي للسهام للمبتدئين.

بعد تتمة برنامج الرماية للمستوى الأولي سيتم تشجيعكم بالمشاركة في البطولات المقامة تحت سقف الاتحاد الدولي للسهام والتي من خلالها تستطيع الحصول على جوائز الاتحاد الدولي للسهام المخصصة لكل فرع.

الاتحاد الدولي للسهام تتمنى لكم حياة مليئة بالمتعة والاثارة داخل عائلة الرماية العالمية.

برنامج جوائز الاتحاد الدولي للسهام للمبتدئين في لمحة:

تم اعداد برنامج جوائز الاتحاد الدولي للسهام للمبتدئين ليتم تنفيذه في أي مكان من العالم وفي أي زمان، مع دمج نظام الرماية الداخلي والخارجي.

هناك سبع مستويات يمر بها المبتدئ:

- مسافة قصيرة جدا – 6 إلى 10 متر اعتماداً على عمر اللاعب.
- مسافة 18 متر وهي المسافة الداخلية المعتمدة للرماية العالمية، ولكن باستخدام هدف كبير.
- مسافة 26 متر وهدف بحجم 80 سم، وهي قريبة من أول مستوى للاتحاد الدولي للسهام الخارجية، وهي الرمي من مسافة 30 متر.

هذه العملية ليست مبنية فقط على مجموع النقاط، فالمهارات والمعرفة والكيفية يتم تقييمها أيضاً، لأن الهدف الأساسي للبرنامج هو تعليم الرامي من جميع النواحي.

الصورة العامة:

الأهداف:

أصدرت الاتحاد الدولي للسهام هذا الدليل لإرشاد المبتدئين في متابعة تقدمهم خلال الفترة المبدئية من المستوى الأول إلى فترة ما قبل البطولات الرسمية.

مبدأ التقييم:

لكسب أي من جوائز الاتحاد الدولي للسهام للمبتدئين عليك أن تجتاز الحد الأدنى من:

- النقاط.
- تطور المهارات
- المعرفة و/أو الكيفية.

النقاط:

يتم تقييم المستوى على مسافات الرمي القصيرة وعدد الرميات. وفي كل مرحلة يتم اطلاق 15 سهم على هدف بحجم 80 سم.

انظر الى نموذج التقييم لكل مسافة على كل مستوى.

تطوير المهارات:

كما هو موضح في دليل الاتحاد الدولي للسهام للمدربين مستوى أول ان فقط من خلال تنفيذ المهارات بطريقة صحيحة يتم الحصول على نقاط جيدة.

ومع تقدم اللاعب في كل مرحلة متوقع منه اكتساب وإتمام المهارات، ويكون تقييم اللاعب مبني على العناصر الرئيسية الموضحة بالدليل." إذا كنت في حاجة للمساعدة في تقييم هذه المهارات راجع الدليل المرجعي".

"ينصح بالتعاون مع مدرب رماية للمساعدة في التدريب على المهارات".

المعرفة و/أو الكيفية:

تعلم الرماية ليس محصوراً على تعلّم تسلسل خطوات الرمي الصحيحة، فعلى المبتدئ أن:

- يتعلّم قوانين السلامة والرمي بطريقة آمنة.
- يتعلّم المصطلحات المحددة.
- يعتني بأدواته من حيث تركيبها والمحافظة عليها وإصلاح التالف منها.
- يتعلّم قوانين البطولات.

ايصال جوائز الاتحاد الدولي للسهام للمبتدئين:

المنظمات التالية مخولة من الاتحاد الدولي للسهام لإصدار الجوائز:

- الأعضاء ذات الصلة واتحاد الرماية الوطني، المصنف من الاتحاد الدولي للسهام.
- نوادي الرماية والجمعيات الإقليمية المصنفة من الاتحاد الدولي للسهام.

ملاحظة: في بعض الدول فقط اتحاد الرماية الوطني هو المخوّل ببيع وتوزيع جوائز الاتحاد الدولي للسهام للنوادي والجمعيات الإقليمية.

في أغلب الأحيان، النوادي المصنفة من الاتحاد الدولي للسهام يتوفر لديها مخزون من الجوائز التي تم الحصول عليها من اتحاد الرماية الوطني أو الاتحاد الدولي للسهام.

أنواع الجوائز:

يوجد نوعين من الجوائز للمبتدئين:

- النوع الأول للمبتدئين الصغار (الأقل من 12 سنة) أو لبعض ذوي الاحتياجات الخاصة. المدرب (أو الشخص المسؤول عن المستوى الأول) هو من يقرر أهلية اللاعب للحصول على هذه الجوائز. الاتحاد الدولي للسهام لا تطلب أوراق اثبات لعمر اللاعب أو اعاقته. هذه المجموعة تلقّب بـ "الرّيش" أو "FEATHERS".
- المجموعة الثانية هي لليافعين والشباب والبالغين. هذه المجموعة ملقّبة بـ "السهام" أو "ARROWS".

الجوائز عبارة عن دبابيس يمكن وضعها على قميص اللاعب أو الكنانة الخاصة به.

القواعد الارشادية الموصى بها لاختبارات الجوائز:

ليصبح اللاعب مؤهل لدخول الاختبار والحصول على الجوائز، يجب تأسيس جدول بحصص محددة لتقييم المهارات المدرجة في (الاتحاد الدولي للسهام للمبتدئين) يُتطلب بها حد أدنى من ساعات الحضور لتدريب "المستوى الأول".

<u>مثال:</u>

أسس جدول بحصص محددة كل شهرين مخصصة لاختبار برنامج الاتحاد الدولي للسهام للمبتدئين، يتم بها فقط ادخال اللاعبين الذين أتموا على الأقل سبعة حصص تدريبية خلال هذه الشهرين.

اللاعبين الذين لم يتموا سبعة حصص تدريبية خلال الشهرين السابقة للاختبار، عليهم أن ينتظروا اختبار الاتحاد الدولي للسهام الذي يليه ويتموا سبعة حصص تدريبية في شهرين قبل الاختبار التالي.

المبتدئين الذين لم ينجحوا في بعض عناصر التقييم يستطيعون إعادة الاختبار في هذه العناصر التي لم ينجحوا بها ليتمكنوا من اتمام اختبار برنامج الاتحاد الدولي للسهام للمبتدئين.

على جميع المبتدئين البدء باختبار "الريشة الحمراء" أو "السهم الأبيض". البدء بأي مستوى آخر سيصعّب على المدرب تقييم المهارات والعلوم التي كان يجب على اللاعب تعلمها واتقانها قبل التقدم إلى المرحلة التي تليها.

مختصر عن جائزة الريشة من الاتحاد الدولي للسهام:

لتقييم تقدم مستوى اللاعب، يقوم النادي بتنظيم اختبار كل شهرين* يحتوي على ثلاث أقسام، يستطيع اللاعب من خلالها االحصول على الريشة الحمراء ومن ثم الذهبية.

* كمثال للمدة الزمنية

يتم تقييم تسلسل وطريقة الرمي ابتداءً من الوقفة ووضعية الجسم حتى تتركيب السهم بالقوس.

الاجابة بشكل صحيح عن أسئلة متعلقة بقوانين السلامة، وكيفية الاهتمام بالأدوات، مثل كيفية استرداد السهام من الهدف بشكل صحيح وكيفية تركيب الوتر في القوس.

رمي 15 سهم، بهدف حجمه 80سم، ويجب على اللاعب الحصول على 6 نقاط فأكثر مع كل سهم، 12 مرة.

مسافة 6م للريشة الحمراء

مسافة 8م للريشة الذهبية

بعد الانتهاء من اختبار الريشة الذهبية يتم التقدم لمستوى جوائز السهام للاتحاد الدولي للسهام، ابتداء من 10م للسهم الأبيض

مختصر عن جائزة السهم من الاتحاد الدولي للسهام

لتقييم تقدم مستوى اللاعب، يقوم النادي بتنظيم اختبار كل شهرين* يحتوي على ثلاث أقسام، يستطيع اللاعب من خلالها الحصول على جوائز السهام المختلفة من الاتحاد الدولي للسهام. كل سهم من السهام الخمسة يمثل لون من ألوان الهدف، ابتداء من الأبيض حتى الذهبي.

يتم تقييم تسلسل وطريقة الرمي ابتداءً من الوقفة ووضعية الجسم حتى تتركيب السهم بالقوس.

يجب الاجابة بشكل صحيح عن أسئلة متعلقة بـ:

قوانين السلامة

مصطلحات الرماية

معرفة عامة عن أنظمة الرماية

يجب أيضاً معرفة:

كيفية تركيب الأدوات

العناية والاهتمام بالأدوات

كيفية اصلاح الأدوات التالفة

التسجيل في احدى البطولات المحلية

رمي 15 سهم (نصف االجولة الداخلية)، على هدف حجمه 80سم، ويجب على اللاعب الحصول على 115 نقطة على الأقل.

مسافة 10م للسهم الأبيض

مسافة 14م للسهم الأسود

مسافة 18م للسهم الأزرق

(وهي المسافة الرسمية للبطولات الداخلية ولكن حجم الهدف 80سم وهو أكبر من الحجم الرسمي لهذه المسافة)

مسافة 22م للسهم الأحمر

مسافة 26م للسهم الذهبي

بعدها سيصبح اللاعب مستعد للرمي على مسافة 30م، وهي أقصر مسافة رسمية للبطولات الخارجية

بعد الحصول على جائزة السهم الذهبي، يستطيع اللاعب المشاركة بالبطولات المحلية والرمي على مسافات قصيرة

الريّش "FEATHERS":



المبتدئ الذي أتم الاختبارات الثلاثة بنجاح يحصل على ريشة من المعروض في الأعلى بناءً على مستواه.

ملاحظة: سيتم استبدال كلمة "FITA" بـ "World Archery" للمجموعة القادمة من الجوائز.

القواعد الارشادية الموصى بها لمستوى الريشة:

تقييم النقاط (لجائزة الريشة):

الموقع: داخلي أو خارجي.

الاحماء: غير محدد، بحسب ما يقرره المدرب.

الهدف: بحجم 80 سم، النقاط يتم احتسابها من الحلقات 6 إلى 10 فقط.

البديل: يمكن استعمال كامل الهدف اذا كان بحجم 40 سم، ولكنه أصعب في التصويب.

ارتفاع الهدف: المسافة من مركز الهدف إلى الأرضية يجب أن تكون من 80سم إلى 1م.

عدد السهام في كل جولة: 3

عدد الجولات: 5

مدة الجولة: غير محددة (بعض الأطفال وذوي الاحتياجات الخاصة يحتاجون للكثير من الوقت لوضع السهم على القوس)

العدد الكلي للسهام التي يتم اطلاقها: 15 سهم (وهو نصف عدد السهام للبطولات الداخلية)

جمع النقاط: يتم اقتراح نظام مبسط لجمع النقاط حتى يسهل على اللاعب الصغير جمعها بنفسه. سهم داخل أو يلمس الجزء الخارجي من خط "الحلقة 6" يتم احتسابها بنقطة واحدة. *انظر إلى العينة من جدول النقاط في الأسفل*.

البديل: استعمال هدف بحجم 40سم، ويتم جمع النقاط لأي سهم داخل أو يمس أي حلقة من الهدف، واحتسابها بنقطة واحدة.

المطلوب إصابة الهدف 12 مرة.

15 سهم				
الرمية 1	الرمية 2	الرمية 3	الجولة	المجموع
O	O	O		
O	O	O		
O	O	O		
O	O	O		
O	O	O		

مثال على جدول نقاط معبأ

15 سهم				
الرمية 1	الرمية 2	الرمية 3	الجولة	المجموع
●	O	●	2	2
O	●	●	2	4
●	●	●	3	7
●	●	O	2	9
●	●	●	3	12

تقييم المهارات (لجائزة الريشة):

على المدرب تقييم كل مهارة من المهارات المطلوب اتقانها في كل مرحلة عملياً (الحمراء والذهبية) لكل لاعب.

المعرفة أو الكيفية (لجائزة الريشة):

سيتم شرح المطلوب من اللاعب معرفته والعلم به بالتفصيل لكل مرحلة (الحمراء والذهبية) في الأقسام اللاحقة. لاختبار المعرفة يمكن استعمال نموذج أسئلة الخيارات المتعددة واكماله قبل موعد محدد. الكيفية يتم اختبارها عملياً.

الريشة الحمراء:



الأداء:

على اللاعب رمي 15 سهم من مسافة 6م في خمس جولات متتالية، مقسمة على 3 أسهم لكل جولة. من خلالها يجب إصابة الهدف في الحلقات 6-10، 12 مرة على الأقل (كل إصابة تحسب بنقطة، مجموع النقاط: 12 نقطة).

المهارات:

موضع الأقدام أو الوقفة (Stance):

الهدف:

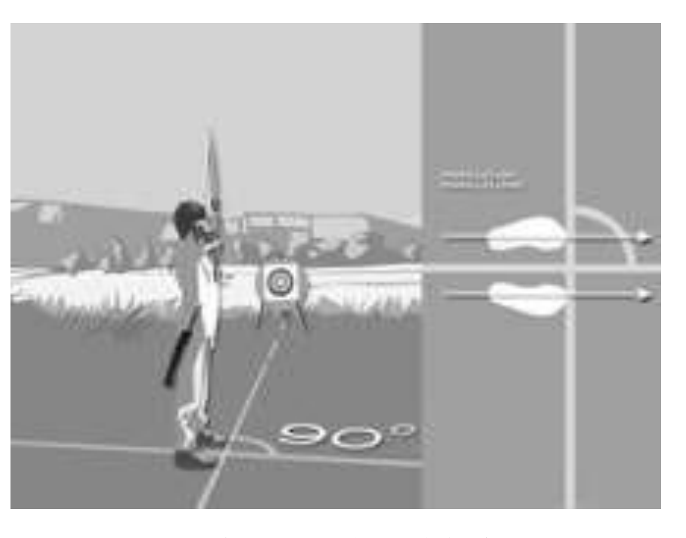
الاستمرارية في الوضعية والمسافة نسبةً إلى اللاعب وخط الرماية والهدف للحصول على الاستقرار الأمثل.

الطريقة:

جعل القدمين موازية لمحور الرمي، على مسافة مقاربة لعرض الأكتاف.

السبب:

هذه الوقفة تعطي فرصة للاعب لإعادة تسلسل الرمي في كل مرة بسهولة ودقة، فهي تعمل كدعامة التي تثبت الجسم في حالة السحب والشد في مستوى الرمي. وهي تعطي وجهة ثابتة للجسم في مستوى الرمي لتفادي إصابة الظهر.



الوقفة الصحيحة في مستوى الرمي

الطريقة الصحيحة والآمنة لتركيب السهم في الوتر:

الهدف:

تركيب السهم على القوس بنفس الطريقة في كل مرة. العملية يجب أن تنفذ بطريقة آمنة للاعب واللاعبين حوله والأدوات.

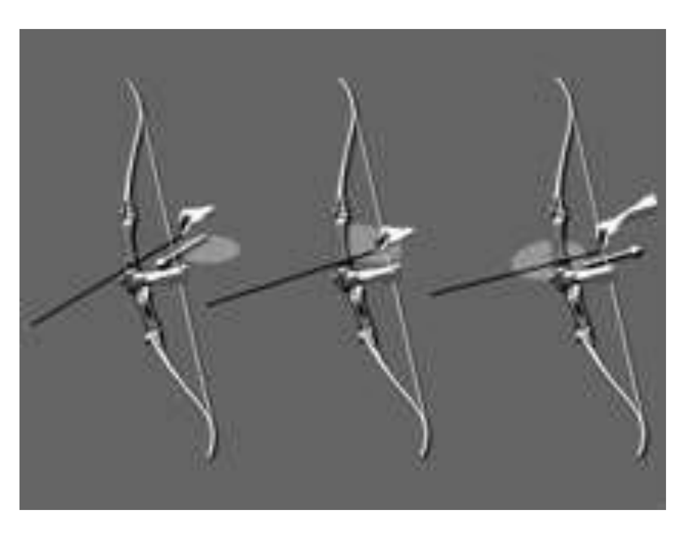
الطريقة:

أمسك السهم من نقطة التثبيت، ضع السهم على مسند السهام في القوس، لف السهم حتى يكون بالاتجاه الصحيح*، ثم ثبته بالوتر.

(*) السهام بأربع ريش لا تحتاج توجيه لأنها تستقر في مسارها.



اخراج سهم من الكنانة



تركيب سهم على القوس بطريقة صحيحة

السبب:

حمل السهم من أمام الريش يجعل تثبيت السهم بالقوس أصعب، ويعرّض الريش للتلف في حال انزلاق اليد على الريشة.

يجب عدم وضع أو ضغط الاصبع على مسند السهم في القوس عند تثبيت السهم، لأنه قد يعرضه للتلف أو تغيير مكانه فهو غير مصمم لتحمل قوة عالية من الأعلى.



تثبيت السهم



الضغط بالصبع يتلف مسند السهم

المعرفة أو الكيفية:

يجب على اللاعب تعلم:

سلامة القوس:

- افلات الوتر في وضعية السحبة الكاملة للقوس بدون وضع سهم (Dry fire) يؤدي إلى اتلاف القوس أو إصابة للاعب.
- بعد الانتهاء من الجولة يجب على اللاعب إعادة القوس الى الحامل المخصص للأقواس.
- أمثل مكان لتخزين الأقواس هو حامل الأقواس خلف خط الانتظار عند عدم استعمالها في التدريب.



تخزين الأدوات في خط الأدوات

عند رمي السهام على بعد مسافة أقصر من المعتاد (لغرض تمرين معين مثلاً) يستطيع اللاعب وضع القوس في خط الثلاثة متر خلفه. وعند العودة الى المسافة الأبعد يجب على اللاعب إعادة القوس الى حامل الأقواس في خط الانتظار أو خط الأدوات.



صورة لحامل أقواس متنقل يحمل أقواس كثيرة

السلامة في تركيب السهم:

لا يسمح بتركيب السهم في الوتر الا عند وقوف اللاعب في خط الرماية وتم إعطاؤه إشارة للبدء (تعطى الإشارة عند خلو المكان أمام اللاعب والتأكد من أن جميع اللاعبين خلف خط الرماية).

يجب على اللاعب الوقوف على خط الرماية قبل تركيب السهم.

السلامة في جمع السهام من الهدف:

السهام تمتلك طرف حاد، لذا يجب أخذ الحيطة عند الذهاب إلى الهدف لتفادي المشي على السهام التي قد تصادفه في الأرض ويجب على اللاعب رفع أي سهم واقع على الأرض.

يجب على اللاعب التأكد عند سحب السهم من الهدف أن المنطقة خلفه خالية، قد يخرج السهم من الهدف بقوة غير متوقعة قد تؤذي من يقف خلفه مباشرة. الانحناء على الهدف من الأمام خطر لأن اللاعب قد يقع على السهام المثبتة بالهدف ويصيب نفسه بالأذى. لذا على اللاعب دائما الوقوف بجانب الهدف عند اخراج السهم.

لإخراج سهم من الهدف على اللاعب تثبيت راحة اليد على الهدف في المنطقة المحيطة للسهم، ثم باليد الأخرى يمسك اللاعب بمحور السهم بأقرب نقطة من الهدف، ثم يسحب السهم إلى الخلف بنفس اتجاه السهم دون ثنيه أو تحريكه الى الأعلى والأسفل.

في حال اخراج السهم من العشب، على اللاعب الانتباه من سحب السهم مباشرة للأعلى لأن ذلك قد يعرض السهم للثني أو الكسر. بالمقابل، عليه إزالة العشب حول الريش، خصوصاً اذا كانت الريش مصنوعة من مواد طبيعية، بعدها يستطيع اللاعب سحب محمور السهم للخلف على نفس مستوى السهم والعشب. بعد خروج السهم من العشب، يستطيع اللاعب رفع السهم للأعلى.

تركيب القوس:

على اللاعب تعلّم كيفية تركيب الذراع على يد القوس بشكل صحيح من المدرب.

عندما تكون يد اللاعب في مقبض اليد، أطراف القوس الكلاسيكي غير المدعم تكون باتجاه الهدف (وليس باتجاه اللاعب).

في بعض الأقواس القديمة، يكون الجزء الداخلي من الذراع العلوي للقوس خالي من الكتابات بسبب قانون سابق من لجنة الاتحاد الدولي للسهام، وطول القوس ووزنه يكتب في الجزء الداخلي للذراع السفلي للقوس فقط، كما هو موضح في الصورة التالية.



المواصفات الفنية للأطراف القوس تكتب في الجزء الداخلي للذراع السفلي

استمارة تقييم المرشحين للريشة الحمراء

اسم اللاعب: ______________________________________ (النموذج أ)

تاريخ اليوم: ____/____/__________ تاريخ الإعادة: ____/____/__________

الأداء مسافة الرمي	الحد الأدنى للنقاط المطلوبة	تم تحقيقها*	*لم يتم تحقيقها بعد	عدد النجاحات (النتيجة)
6 م	12 نقطة			
المهارات	**العناصر الرئيسية** (ما يجب على اللاعب فعله)	**تم تحقيقها***	***لم يتم تحقيقها بعد**	مرجعها في دليل الاتحاد الدولي للسهام لمدربين مستوى أول
موضع القدمين (الوقفة)	القدمين تكون متفرقة على خط الرماية			1. 1 .6 #
	القدمين موازية للأكتاف			1. 1 .6 #
	القدمين تكون بشكل مربع مع محور الرمي			1. 1 .6 #
	القدمين تكون متوازية			1. 1 .6 #
الطريقة الصحيحة والآمنة في تركيب السهم على الوتر	وضع القوس بشكل عمودي عند التركيب			1. 2 .6 #
	عدم ضغط الاصبع على مسند السهم			1. 2 .6 #
	جعل محور السهم بالاتجاه الصحيح (الريشة باللون المختلف بالخارج)			1. 2 .6 #
المعرفة والكيفية	**المعرفة والكيفية المطلوبة**	**تم تحقيقها***	***لم يتم تحقيقها بعد**	الملاحظة أو المرجع
سلامة القوس	عدم سحب الوتر بدون تركيب السهم			3 . 2 #
	وضع القوس في حامل القوس بعد الانتهاء من الجولة			2 . 2 . 2 #
السلامة في تركيب السهم في الوتر	تركيب السهم بالوتر بعد التأكد من أن جميع اللاعبين خلف خط الرماية واخذ الإشارة من المدرب			2 . 2 . 2 # 1 . 2 . 2 #
	تركيب السهم بعد الوقوف على خط الرماية			2 . 2 . 2 #
السلامة في جمع السهام من الهدف	المشي بحذر عند الذهاب إلى الهدف (يمنع الجري)			3 . 2 #
	الوقوف بجانب الهدف وليس أمامه			2 . 2 . 2 #
	اخراج السهم بطريقة صحيحة			4 . 2 #
تركيب القوس	تركيب أطراف القوس على يد القوس بطريقة صحيحة			يمكن إزالة هذه النقطة اذا كان اللاعب لا يستعمل قوس كلاسيكي
المجموع	**المطلوب تحقيق 16 نقطة**			**تم الاجتياز ____ لم يتم الاجتياز بعد ____

(*) ضع علامة صح عند خانة النجاح في تحقيق النقاط / المهارات / المعرفة والكيفية أو في خانة عدم تحقيقها بعد، ثم يتم جمع النقاط من كل خانة.

(**) ضع علامة صح عند النجاح في تحقيق 16 نقطة واجتياز التقييم للريشة الحمراء.

اسم وتوقيع المحكم: ______________________________________

الريشة الذهبية:



الأداء:

على اللاعب رمي 15 سهم من مسافة 8م في خمس جولات متتالية، مقسمة على 3 أسهم لكل جولة. من خلالها يجب إصابة الهدف في الحلقات 6-10، 12 مرة على الأقل (كل إصابة تحسب بنقطة، مجموع النقاط: 12 نقطة).

المهارات:

<u>وضعية الجسم (من قبل السحبة حتى السحبة الكاملة):</u>

الهدف:

توفير أساس ثابت ومستقر يعزز تكرار نفس حركات الجزء العلوي للجسم في كل مرة، بالإضافة إلى توازن الجسم ككل بشكل مثالي. ويجب أن يسمح أيضًا للعين بتحديد موضع الهدف في نفس المكان في كل مرة. تخيل أن عين التصويب هي قمة "الهرم الكبير" (يستطيع المدرب شرح نظام الهرم – انظر إلى الجزء 6 . 5 . 1 للمعلومات التكميلية و 6 . 10 للمعلومات التكميلية المفصلة).

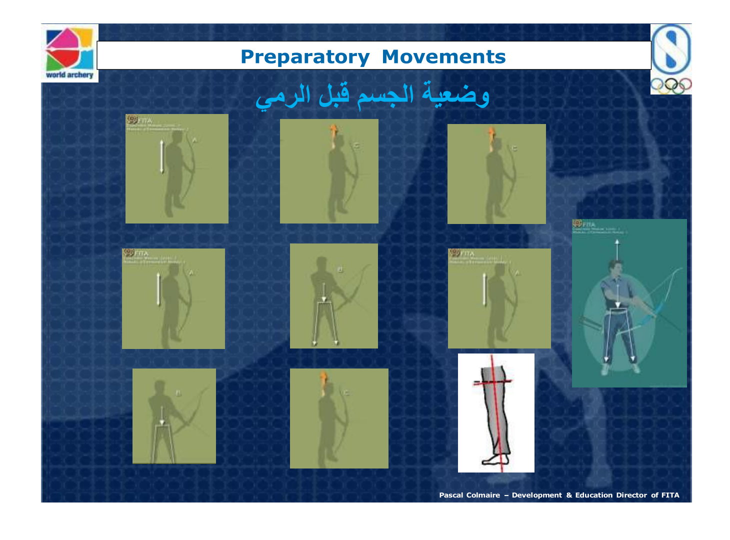
الطريقة:

أغلب المبتدئين ينحنون عند تثبيت اليدين على المقبض والوتر، لأن تغيير الوضعية من الانحناء إلى الاستقامة يؤدي الى توفير أساس جيد في بداية عملية الرمي.



الصور التالية تمثل طرق بديلة لوضعية الجسم قبل الرمي، تبدأ من اليسار إلى اليمين ومن الأعلى إلى الأسفل:

- الوقوف بشكل مستقيم مع جعل الظهر مستقيما ومسطحا.
- رفع الرأس إلى الأعلى.
- جعل الصدر مسطحاً، عدم رفع الصدر للأعلى عند رفع الرأس.
- إبقاء الكتفين منخفضة وعلى مستوى واحد.
- تثبيت الجزء السفلي للجسم، وتوزيع حمل الجسم على القدمين بالتساوي.
- تثبيت البطن والشعور بتركيز محور الجاذبية.
- يجب أن يكون الجسم كاملاً في محور الرمي، مع إبقاء الكتفين فوق الوركين والقدمين.
- تحريك الرأس إلى اتجاه الهدف.
- جعل حمل الجسم على مقدمة القدم بدل من الكعب.
- آخر صورة على اليمين تلخص الثبات العمودي للجسم.



<u>وضعية القدمين:</u>

الطريقة:

جعل الرجلين بشكل ضلعي مثلث متوازي أو حرف "V" مقلوب، متماثل حول المحور الرئيسي من عند الرأس. وزن الجسم يجب أن يكون موزع على القدمين بشكل متساوي قدر الامكان.

السبب:

عندما يكون ثقل الجسم في الأمام (مقدمة القدم) ووزن الجسم موزع بالتساوي على القدمين فإن التأرجح في المستوى العمودي يقل.

تساهم قدم الوتر في عملية الدفع كما تساهم قدم القوس في عملية السحب. وتعمل الجهتان على تقوية محور الجسم العمودي وتوليد ضغط باتجاه الأسفل، مما يشكل أساس ثابت لحركة الجزء العلوي من الجسم وتحسين الاستقرار.

الجزء العلوي من الجسم:

في البداية يكون وضع الجذع والرأس والكتفين مقارب للوضعية النهائية في الرمي.

الطريقة:

إدارة الحوض أو إمالته للداخل (تسطيح أسفل الظهر)، ومد العمود الفقري لأعلى مع الحفاظ على الأكتاف في نفس المستوى مع الوركين. انزال الكتفين وتسطيح الصدر، عندها سيشعر اللاعب بتمدد طفيف في عضلة لوح الكتف (trapezius muscles). بعدها يقوم اللاعب بتحريك الرأس إلى أن يصبح أنفه باتجاه الهدف (مع إبقاء الجسم في حالة التمدد لأعلى).

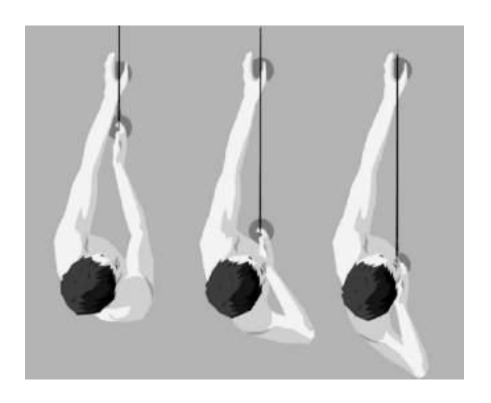
السبب:

عند تمدد العمود الفقري والرأس للأعلى فأنه يضمن وقفة عمودية صحيحة. امالة الحوض للداخل وتسطيح الصدر وانزال مستوى الكتفين يقلل من مركز الجاذبية مما يجعل الجسم أكثر استقرار. ويقوم أيضاً بنقل الطاقة من الجزء العلوي للجسم إلى الجزء السفلي للجسم مما يساعد على الاسترخاء وقت الرمي. ويجب أن يكون الرأس والكتفين في وضعية مقاربة للوضعية النهائية لتقليل الحركة أثناء عملية السحب.

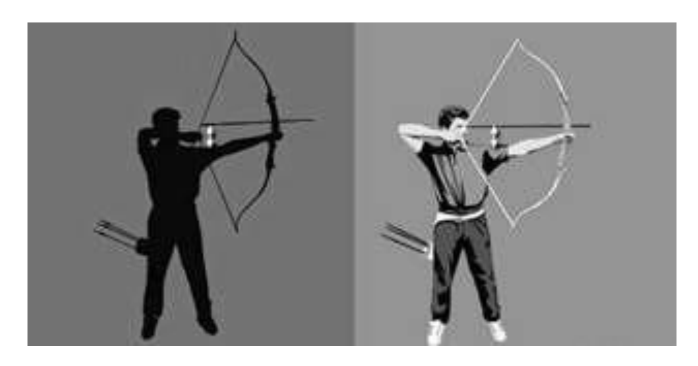
وضعية الجسم (في نهاية السحبة):

الهدف:

سحب الوتر بدون تغيير وضعية ما قبل الرمي التي تم التوصل إليها سابقاً. يجب إبقاء هذه الوضعية حتى بعد افلات الوتر.



السحبة تكون على محمور الرمي



الجزء العلوي والسفلي من الجسم يبقى مستقر في مكانه، من بداية السحبة إلى نهايتها



صدر مسطح، محور قوي، وزن الجسم موزع بسكل متساوي على القدمين



قدم الوتر (اليمين) تساعد في عملية الدفع



قدم القوس (اليسار) تساعد في عملية السحب

الطريقة:

يجب إنشاء توازن بين إنتاج قوى الجذب والتنافر (السحب والدفع) والمحافظة عليه طول فترة السحب. قوى السحب والدفع هذه مدعمة بالقدمين كما أشير إليه سابقاً.

يجب التحكم بحركات الجسم وايقافيها أو ابقائها في أقل مستوى ممكن. وتقل سرعة السحبة عند الاقتراب من النقطة المرجعية في الوجه ولكنها لا تتوقف. فيجب أن يبقى الجذع ثابت وغير متحرك. إذا لم تكن سحبة تمهيدية فإن الصدر قد يتحرك قليلاً ليضع الكتفين على استقامة واحدة مع محور الرمي.

الجسم يكون بشكل عمودي أو مائل قليلاً بناحية قدم الوتر. يجب إبقاء الكتفين في مستوى منخفض، وجعل الرأس ثابت في محله ومتمدد نحو الأعلى، مع التأكد من عدم حركة الرأس باتجاه الوتر أثناء السحبة.

يجب أن يكون السهم في الوتر باستقامة موازية للأرض، وتحريك الوتر في محور الرمي بشكل مستقيم باتجاه الوجه.

السبب:

هذه الوضعية سهلة التكرار لأن القاعدة تبقى ثابتة، والحركة بسيطة، ويمكن التحكم بها بسهولة. السعي لجعل الجسم بشكل متماثل حول المحور سيحافظ على التوازن خلال الرمي. فأن توزيع انتاج القوى يسهل تحقيق التماثل في الجسم، ويقلل من الجهد المبذول للاعب ويخفض خطر الإصابة. ويتم استخدام العضلات الرئيسية في انتاج القوة ويتم تحقيق القوة الكاملة في السحبة بمجرد أن يقترب الوتر من الوجه مما يحسن التحكم بالرمية. ونظراً لأن بداية السحبة تكون سريعة، فإن اللاعب يوفر طاقته.

المعرفة أو الكيفية:

<u>تركيب الوتر في القوس:</u>

يقوم المدرب بتركيب الوتر على قوس اللاعب في الحصص الأولى التدريبية. عادة بعد الحصة الثالثة أو الرابعة عندما يكون اللاعب أكثر دراية بالمعدات، يقوم المدرب بتعليم اللاعب كيفية تركيب الوتر على القوس بشكل صحيح. في الأسفل بعض الطرق الآمنة والتي ينصح باستخدامها لتركيب الوتر على القوس:

استخدام حلقة من المطاط لتركيب الوتر غير مكلف وسهل الاستعمال، ويجعل عملية تركيب الوتر على القوس بدون جهد. في أي عملية لتركيب الوتر، يجب التأكد من اتجاه الوتر مع أطراف القوس بشكل صحيح قبل وضع أي ضغط على الطرف العلوي للقوس. يجب وضع قطعة صغيرة من السجاد أو المطاط على الأرض الصلبة والخشنة لمنع تلف الطرف السفلي من القوس. عند وضع حامي الطرف على الطرف السفلي للقوس فإنه يقوم بهذه الوظيفة كما أنه يساعد في الحفاظ على حلقة الوتر في مكانها الصحيح.



استخدام حلقة الوتر مع قدمين



استخدام حلقة الوتر مع قدم واحدة

يمكن أيضاً استعمال (bow stringer) وهي قطعة مخصصة لتركيب الوتر على القوس، تباع في أي من محلات الرماية. ويمكن استعمال أي مما يتم عرضه في الصور التالية. في البداية قد تكون صعبة الاستخدام قليلاً، ولكن مع الوقت والخبرة تصبح أدوات بسيطة وموثوقة.



أخيراً، استعمال جهاز خاص بالقوس مثبت على الحائط أو العمود هو طريقة عملية وممتازة لتركيب الوتر على القوس. وهو مصنوع من قطعتين اسطوانية معدنية، ملفوفة بقطعة لتحمي أطراف القوس ويكون مثبت على الحائط.



<u>تعليمات الرماية والسلامة في الميدان:</u>

لا يسمح أبداً تحت أي ظرف أن يقوم لاعب بالرمي اذا كان هناك شخص يمشي بالميدان. لأن السهام قد تتحرك بعيداً عن الهدف وتخرج عن مسارها المقصود.

يجب أن يكون خط الرماية مستقيماً على الأرض وليس مائلاً أو متقطعاً.

عندما يكون هناك مجموعة من اللاعبين يرمون بنفس الوقت في مسافات مختلفة، فمن الأفضل استخدام هدف متحرك وتحريكه إلى المسافة المرغوبة لكل لاعب مع إبقاء خط الرماية ثابت للجميع.

<u>السلامة وآداب خط الرماية:</u>

لا يسمح بسحب القوس إلا عند الوقوف على خط الرماية. لا يسمح بسحب القوس عند رفع اليد الممسكة بالقوس على مستوى أعلى من يد الممسكة بالوتر. لا يسمح بالتصويب على هدف في جانب الميدان (غير الموجود أمام اللاعب) إلا اذا طلب منه من المدرب (لغرض تدريبي مثلاً).

يجب على اللاعبين تجنب الحديث على خط الرماية حتى لا يقوم بتشتيت اللاعبين الآخرين.

نقد أو تصحيح أي أسلوب يستخدمه اللاعب هي مهمة المدرب، ولا يسمح للاعبين بتصحيح بعضهم، ولكن لا بأس بالتشجيع الإيجابي.

إذا سقط القوس أو السهم في مسافة قريبة من اللاعب ويمكن إلتقاطه دون أن يترك خط الرماية، فإن اللاعب يستطع إلتقاط السهم ولكن عليه التأكد من أن اللاعبين حوله توقفوا عن الرمي ووضعوا أقواسهم بجانبهم. واذا سقط السهم في مسافة أبعد مما يمكن للاعب الوصول إليها بدون تحريك قدميه عن خط الرماية، يجب أن يتركه إلى بعد انتهاء الجولة.

استمارة تقييم المرشحين **للريشة الذهبية**

اسم اللاعب: ________________________________ (النموذج ب)

تاريخ اليوم: ___/___/_________ تاريخ الإعادة: ___/___/_________

الأداء مسافة الرمي	**الحد الأدنى للنقاط المطلوبة**	**تم تحقيقها***	***لم يتم تحقيقها بعد**	**عدد النجاحات** (النتيجة)
8 م	12 نقطة			
المهارات	**العناصر الرئيسية** (ما يجب على اللاعب فعله)	**تم تحقيقها***	***لم يتم تحقيقها بعد**	مرجعها في دليل الاتحاد الدولي للسهام لمدربين مستوى أول
وضعية الجسم (قبل السحبة إلى السحبة الكاملة)	الجسم بشكل عمودي			1. 5 .6 #
	التوازن بين القدمين			1 . 5 .6 #
	الكتفين والعمود الفقري بشكل علامة (+)			1 . 5 .6 #
وضعية الجسم (نهاية السحبة)	يد الوتر تصل إلى الوجه (لا يقوم اللاعب بتحريك رأسه إلى الوتر)			1 . 8 .6 #
المعرفة والكيفية	**المعرفة والكيفية المطلوبة**	**تم تحقيقها***	***لم يتم تحقيقها بعد**	الملاحظة أو المرجع
توتير القوس	يستطيع اللاعب تركيب الوتر على القوس			2 . 3 . 9 #
تعليمات الرماية	لا يقوم اللاعب بسحب الوتر إلا على خط الرماية وباتجاه الهدف (وليس باتجاه اللاعبين أو السماء)			2 . 2 . 2 #
السلامة وآداب خط الرماية	عدم ازعاج (التحدث أو لمس) اللاعبين الآخرين على خط الرماية			5 . 2 #
	كيفية استرجاع سهم سقط على الأرض			2 .2 .2 #
المجموع	**المطلوب تحقيق 9 نقاط**			**تم الاجتياز ____ لم يتم الاجتياز بعد ____

(*) ضع علامة صح عند خانة النجاح في تحقيق النقاط / المهارات / المعرفة والكيفية أو في خانة عدم تحقيقها بعد، ثم يتم جمع النقاط من كل خانة.

(**) ضع علامة صح عند النجاح في تحقيق 16 نقطة واجتياز التقييم للريشة الحمراء.

اسم وتوقيع المحكم: ________________________________

السهام (ARROWS):



القواعد الارشادية الموصى بها لمستوى السهم:

تقييم النقاط (لجائزة السهم):

الموقع: داخلي أو خارجي.

الاحماء: لا يزيد عن أربع جولات (توصية فقط).

الهدف: بحجم 80 سم، النقاط يتم احتسابها من الهدف كامل.

ارتفاع الهدف: المسافة من مركز الهدف إلى الأرضية يجب أن تكون من 1م إلى 1.3م.

عدد السهام في كل جولة: 3

عدد الجولات: 5

مدة الجولة: دقيقتان.

العدد الكلي للسهام التي يتم اطلاقها: 15 سهم (وهو نصف عدد السهام للبطولات الداخلية)

تقييم المهارات (لجائزة السهم):

على المدرب أن يقيّم كل مرشح عمليًا على المهارات الخاصة بمختلف مستويات جوائز السهام. سيتم لاحقاً تفصيل المهارات المطلوبة في كل مستوى من هذه الجوائز الخمس.

المعرفة أو الكيفية (لجائزة السهم):

سيتم شرح المطلوب من اللاعب معرفته والعلم به بالتفصيل لكل مرحلة من جوائز السهام في الأقسام اللاحقة. لاختبار المعرفة يمكن استعمال نموذج أسئلة الخيارات المتعددة واكماله قبل موعد محدد. الكيفية يتم اختبارها عملياً.

المرشح لجائزة السهم الأبيض:

بناء على مستوى اللاعب، هناك ثلاث احتماليات:

أ- لم يسبق للاعب الحصول على أي جائزة سابقة (الريشة) ولكن المدرب يريد اختباره في مستوى السهم الأبيض (للمبتدئين من عمر 12 وأكبر).

في هذه الحالة يتحتم على اللاعب تعلم المهارات والمعرفة والكيفية لكل الثلاث مستويات وهي الريشة الحمراء والذهبية والسهم الأبيض.

على المحكم استعمال نموذج تقييم (ج1).

ب- لدى اللاعب جائزة الريشة الحمراء (غالباً عندما يبتدئ اللاعب من عمر صغير، أقل من 12 سنة)، عندها يتحتم عليه اكمال جوائز الريش بالحصول على الريشة الذهبية ثم الاكمال إلى مستوى جوائز السهام. لا يسمح بالدخول إلى اختبار السهم الأبيض إلا بعد الحصول على الريشة الذهبية.

ت- لدى اللاعب جائزة الريشة الحمراء والذهبية، عندها يمكن له دخول اختبار السهم الأبيض.

على المحكم استعمال نموذج تقييم (ج2)

جائزة السهم الأبيض:



الأداء:

مسافة الرمي: 10 م

الحد الأدنى للنقاط: 115 نقطة

المهارات:

يتوجب على الاعب الرمي بالتسلسل التالي:

<u>وضعية القدمين:</u>

على اللاعب تتبع الطريقة الصحيحة لوضعية القدمين السابق ذكرها في جزء المهارات في منهج الريشة الحمراء.

<u>تركيب السهم على الوتر:</u>

على اللاعب تتبع الطريقة الصحيحة لتركيب السهم على الوتر السابق ذكرها في جزء المهارات في منهج الريشة الحمراء.

<u>وضعية الجسم (من قبل السحبة إلى السحبة الكاملة):</u>

على اللاعب تتبع الطريقة الصحيحة لوضعية الجسم قبل السحبة إلى السحبة الكاملة ذكرها في جزء المهارات في منهج الريشة الذهبية.

<u>وضعية الجسم (نهاية السحبة):</u>

على اللاعب تتبع الطريقة الصحيحة لوضعية الجسم في نهاية السحبة السابق ذكرها في جزء المهارات في منهج الريشة الذهبية.

رفع القوس:

الهدف:

أداء الحركات الأولية مع أقل حركة ممكنة، بحيث يكون الجسم في وضعية تسمح له بالقيام بالسحبة الكاملة بطريقة فعالة.

الطريقة:

تزامن رفع اليدين سويا باتجاه الهدف إلى الوصول إلى مستوى الأنف.

في خلال العملية يجب:

- يجب على الكتفين البقاء على مستوى منخفض.
- على الجزء العلوي للجسم (الكتفين، الصدر، ومحور الجاذبية) البقاء ثابت في مكانه.
- عند رفع القوس يجب التأكد من بقاء السهم في محور الرمي.
- الرأس والصدر ممتدين للأعلى.
- يجب أن يبقى الحوض ثابت أو إلى الداخل قليلاً (في حال كانت هذه الوضعية المختارة).

عند القرب من نهاية الرفع:

- كلا اليدين يتم تحريكهما للأعلى سويا.
- أن يكون السهم موازي للأرض.

عند نهاية الرفع:

- يكون السهم على مستوى العين / الأنف.
- كتف الوتر يكون في مستوى أقل من محور السهم.
- تكون اليد والمرفق الممسكة للوتر على نفس المستوى.
- يسمح بالميل الخفيف لجذع الجسم باتجاه قدم الوتر، ولكن الاستقامة الكاملة للجسم أفضل.

السبب:

بساطة الحركة على اللاعب تسّهل اعادتها. وهذه الوضعية تعتبر آمنة لعملية السحبة الكاملة حتى لو تم افلات السهم بدون قصد.

عند رفع الذراعين بهذه الطريقة فإن وضعية الجسم تبقى ثابتة دون تغيير. فالقوى المبذولة على الجزء العلوي من الجسم تسهل إبقاء الأكتاف منخفضة وفي موضعها الطبيعي.

تراجع الجسم على قدم الوتر يوازن ثقل القوس ويحرك مركز جاذبية اللاعب بعيداً عن الهدف (استعمال قوس خفيف يقلل من هذا التراجع).



المعرفة والكيفية:

على اللاعب تعلّم التالي:

سلامة القوس:

على اللاعب تعلّم قواعد سلامة القوس المذكورة في جزئية المعرفة والكيفية في منهج الريشة الحمراء.

السلامة في تركيب السهم:

على اللاعب تعلّم قواعد السلامة في تركيب السهم على الوتر المذكورة في جزئية المعرفة والكيفية في منهج الريشة الحمراء.

السلامة في جمع السهام من الهدف:

على اللاعب تعلّم قواعد السلامة في جمع السهام من الهدف المذكورة في جزئية المعرفة والكيفية في منهج الريشة الحمراء.

تجهيز القوس:

على اللاعب تعلّم الطريقة الصحيحة لتركيب القوس (الوتر والذراعين) المذكورة في جزئية المعرفة والكيفية في منهج الريشة الحمراء والذهبية.

تعليمات الرماية:

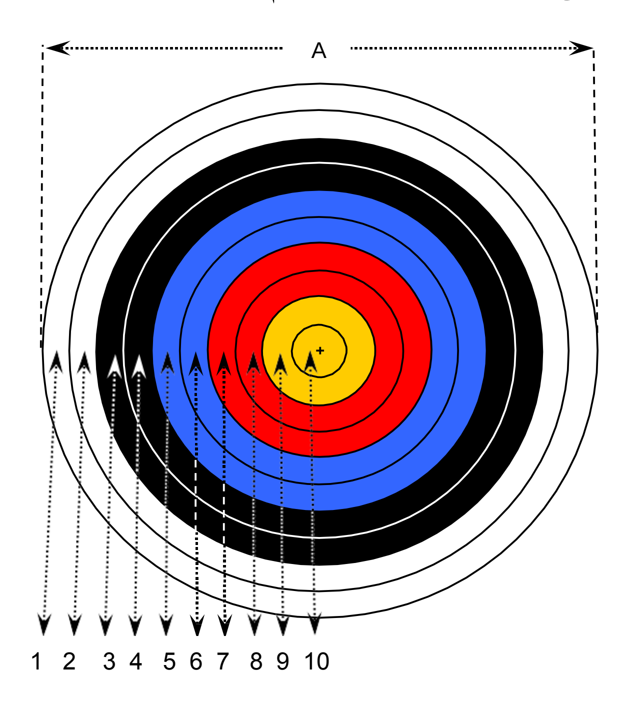
على اللاعب تعلّم قواعد الرماية المذكورة في جزئية المعرفة والكيفية في منهج الريشة الذهبية.

السلامة وآداب خط الرماية:

على اللاعب تعلّم قواعد السلامة وآداب خط الرماية المذكورة في جزئية المعرفة والكيفية في منهج الريشة الذهبية.

النقاط:

على اللاعب معرفة قيمة كل سهم بحسب موقعه.



على اللاعب تعلّم قيمة كل سهم وكيفية اكمال بطاقة النقاط بنفسه لـ "جولة فيتا كاملة" (قريبا ستصبح جولة الاتحاد الدولي للسهام). قيمة كل سهم يجب أن تضاف إلى بطاقة النقاط بترتيب تنازلي. يقوم اللاعبون على نفس الهدف من التحقق من قيمة السهام لكل منهم، وفي حالة وجود خلاف يستدعى الحكم لاتخاذ القرار النهائي.

مثال على جدول نقاط لجولة السهم:

الرمية 1	الرمية 2	الرمية 3	الجولة	المجموع
عدد إصابة 10:		**عدد إصابة (x):**		

(عنوان الجدول: **15 سهم**)

مثال على جدول نقاط معبأ لجولة السهم:

الرمية 1	الرمية 2	الرمية 3	الجولة	المجموع
x	8	5	23	23
10	10	8	28	51
10	8	7	25	76
8	8	0	16	92
x	7	7	24	116
عدد إصابة 10: 5		**عدد إصابة (x):** 2		**116**

(عنوان الجدول: **15 سهم**)

استمارة تقييم المرشحين **للسهم الأبيض**

ممن لم يسبق لهم الحصول على جوائز الريش

(الصفحة الأولى)

اسم اللاعب: ________________________________ (النموذج ج1)

تاريخ اليوم: ___/___/_______ تاريخ الإعادة: ___/___/_______

الأداء مسافة الرمي	**الحد الأدنى للنقاط المطلوبة**	**تم تحقيقها***	***لم يتم تحقيقها بعد**	**عدد النجاحات** (النتيجة)
10 م	115 نقطة			
المهارات	**العناصر الرئيسية** (ما يجب على اللاعب فعله)	**تم تحقيقها***	***لم يتم تحقيقها بعد**	مرجعها في دليل الاتحاد الدولي للسهام لمدربين مستوى أول
موضع القدمين (الوقفة)	القدمين تكون متفرقة على خط الرماية			1. 1 .6 #
	القدمين موازية للأكتاف			1. 1 .6 #
	القدمين تكون بشكل مربع مع محور الرمي			1. 1 .6 #
	القدمين تكون متوازية			1. 1 .6 #
الطريقة الصحيحة والآمنة في تركيب السهم على الوتر	وضع القوس بشكل عمودي عند التركيب			1. 2 .6 #
	عدم ضغط الاصبع على مسند السهم			1. 2 .6 #
	جعل محور السهم بالاتجاه الصحيح (الريشة باللون المختلف بالخارج)			1. 2 .6 #
وضعية الجسم (قبل السحبة إلى السحبة الكاملة)	الجسم بشكل عمودي			1. 5 .6 #
	التوازن بين القدمين			1 . 5 .6 #
	الكتفين والعمود الفقري بشكل علامة (+)			1 . 5 .6 #
وضعية الجسم (نهاية السحبة)	يد الوتر تصل إلى الوجه (لا يقوم اللاعب بتحريك رأسه إلى الوتر)			1 . 8 .6 #
رفع القوس	تزامن حركة اليدين			1. 6 .6 #
	رفع اليدين مع إبقاء الكتفين منخفضة			1 . 6 .6 #
	اليدين على خط واحد وبنفس مستوى الأنف بعد الرفع			1 . 6 .6 #
	السهم موازي للأرض بعد الرفع			1 . 6 .6 #
وضعية الجسم (نهاية السحبة)	وصول يد الوتر إلى الوجه (بدون تحريك الرأس باتجاهه الوتر)			1 . 8 .6 #

استمارة تقييم المرشحين **للسهم الأبيض**

ممن لم يسبق لهم الحصول على جوائز الريش

(الصفحة الثانية)

المعرفة والكيفية	**المعرفة والكيفية المطلوبة**	**تم تحقيقها***	**لم يتم تحقيقها بعد***	الملاحظة أو المرجع
سلامة القوس	عدم سحب الوتر بدون تركيب السهم			3.2#
	وضع القوس في حامل القوس بعد الانتهاء من الجولة			2.2.2#
السلامة في تركيب السهم في الوتر	تركيب السهم بالوتر بعد التأكد من أن جميع اللاعبين خلف خط الرماية واخذ الإشارة من المدرب			2.2.2# 1.2.2#
	تركيب السهم بعد الوقوف على خط الرماية			2.2.2#
السلامة في جمع السهام من الهدف	المشي بحذر عند الذهاب إلى الهدف (يمنع الجري)			3.2#
	الوقوف بجانب الهدف وليس أمامه			2.2.2#
	اخراج السهم بطريقة صحيحة			4.2#
تركيب القوس	تركيب أطراف القوس على يد القوس بطريقة صحيحة			يمكن إزالة هذه النقطة اذا كان اللاعب لا يستعمل قوس كلاسيكي
	يستطيع اللاعب تركيب الوتر على القوس			2.3.9#
تعليمات الرماية	لا يقوم اللاعب بسحب الوتر إلا على خط الرماية وباتجاه الهدف (وليس باتجاه اللاعبين أو السماء)			2.2.2#
السلامة وآداب خط الرماية	عدم ازعاج (التحدث أو لمس) اللاعبين الآخرين على خط الرماية			5.2#
	كيفية استرجاع سهم سقط على الأرض			2.2.2#
جمع النقاط	معرفة قيمة كل سهم			الفصل 14
	تعبئة جدول نقاط لجولة كاملة			الفصل 14
المجموع	**المطلوب تحقيق 30 نقطة**			**تم الاجتياز ــــــ لم يتم الاجتياز بعد ــــــ

(*) ضع علامة صح عند خانة النجاح في تحقيق النقاط / المهارات / المعرفة والكيفية أو في خانة عدم تحقيقها بعد، ثم يتم جمع النقاط من كل خانة.

(**) ضع علامة صح عند النجاح في تحقيق النقاط واجتياز التقييم

اسم وتوقيع المحكم: ـــ

استمارة تقييم المرشحين **للسهم الأبيض**
ممن حصلوا على جائزة الريشة الحمراء والذهبية

اسم اللاعب: ________________________________ (النموذج ج2)

تاريخ اليوم: ___/___/______ تاريخ الإعادة: ___/___/______

الأداء مسافة الرمي	**الحد الأدنى للنقاط المطلوبة**	**تم تحقيقها***	***لم يتم تحقيقها بعد**	**عدد النجاحات** (النتيجة)
10 م	115 نقطة			
المهارات	**العناصر الرئيسية** (ما يجب على اللاعب فعله)	**تم تحقيقها***	***لم يتم تحقيقها بعد**	مرجعها في دليل الاتحاد الدولي للسهام لمدربين مستوى أول
رفع القوس	تزامن حركة اليدين			1. 6 .6 #
	رفع اليدين مع إبقاء الكتفين منخفضة			1 . 6 .6 #
	اليدين على خط واحد وبنفس مستوى الأنف بعد الرفع			1 . 6 .6 #
	السهم موازي للأرض بعد الرفع			1 . 6 .6 #
المعرفة والكيفية	**المعرفة والكيفية المطلوبة**	**تم تحقيقها***	***لم يتم تحقيقها بعد**	الملاحظة أو المرجع
جمع النقاط	معرفة قيمة كل سهم			الفصل 14
	تعبئة جدول نقاط لجولة كاملة			الفصل 14
المجموع	**المطلوب تحقيق 7 نقاط**			**تم الاجتياز ____ لم يتم الاجتياز بعد ____

(*) ضع علامة صح عند خانة النجاح في تحقيق النقاط / المهارات / المعرفة والكيفية أو في خانة عدم تحقيقها بعد، ثم يتم جمع النقاط من كل خانة.

(**) ضع علامة صح عند النجاح في تحقيق النقاط واجتياز التقييم

اسم وتوقيع المحكم: ________________________________

3 السهم الأسود:



الأداء:

الاطلاق عن بعد: 14 متر الحد الأدنى من النقاط المطلوبة: 115 نقطة

المهارات :- يجب أن يتضمن تسلسل التصوير ما يلي:

عملية السحب: انظر قسم "الجزء العلوي من الجسم" في "المهارات" من منهج السهم الذهبي.

السحب الكامل (الانتظار قبل الاطلاق) موضوعي :لتحقيق تصويب الهدف يجب ان يكون الجسم مستقر وثابت مع المعدات . ويكون امساك القوس في السحب الكامل دون الانهيار من وزن القوس وقوة سحبة القوس.

الطريقة:

مع بقاء الجسد في وضع مستقيم والحفاظ على الجذع ، دع الصدر والكتفين يبذلان جهداً ثابتاً نحو الأسفل بينما يسعيان للتمدد من الكتفين. الحفاظ على العمود الفقري ورأس منتصب. قم بإحداث توازن بين قوى الدفع والسحب ، مدعومًا باستخدام متساوٍ لكلتا الساقين ومنطقة البطن المعزّزة. الثوابت هي:

- المسافة بين السهم والكتف القوس في المستوى الأفقي .
- المسافة بين الذقن وكتف القوس .
- فرق الارتفاع بين السهم والكتف القوس في المستوى الرأسي .
- ارتفاع الكتفين .
- وضع القوس العمودي .
- مواقف الجذع والرأس.

السبب:

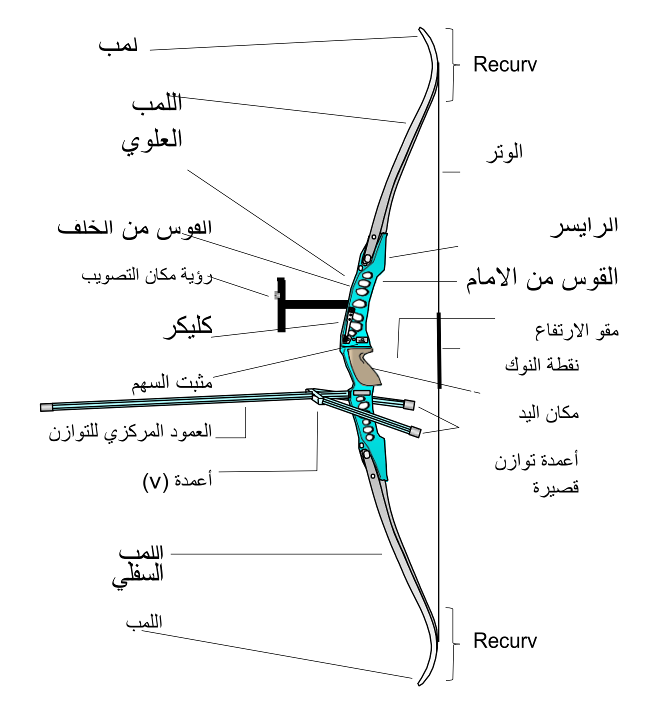
هذا الشكل يعارض بشدة تأثير الزنبرك في القوس، والذي يمكن أن يؤدي إلى انهيار الرامي، والسحب عن طريق الصدر ، مما يسهل سحب الوتر وانتشر إنتاج الجهد ، مما يسهل تحقيق الهدف ، ويقلل من آثار التعب ، ويقلل من خطر الإصابة. وعلاوة على ذلك ، يتم استخدام العضلات الرئيسية في توليد الحركة والجهد وتشجيع تمديد العمود الفقري مما يساعد على بقاء الرامي منتصبًا وعموديًا. تسطيح الصدر وخفض الكتفين يخفض مركز الجاذبية ، مما يجعل الجسم أكثر استقرارًا. ويساهم الجمع بين الإجراءات المذكورة أعلاه في الحفاظ على طول السحب ويساعد على إبقاء الرأس والعين المستهدفتين على مستوى ثابت. علاوة على ذلك ، فإن مستوى معين من النغمة العضلية ضروري. ربما تنهار العضلات الضعيفة تحت تأثير الزنبرك.

المعرفة و / أو الدراية:

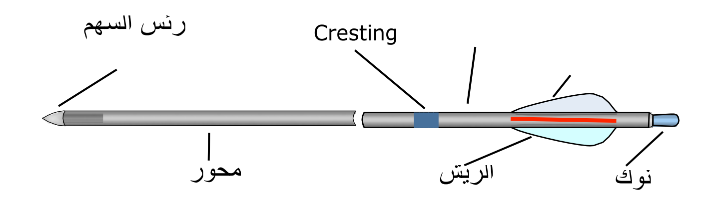
شروط المعدات:

يجب أن تعرف الأسماء التي تحدد الأجزاء المختلفة من معداتك. أثناء التقييم سيكون عليك تسمية خمسة أجزاء أو أجزاء من القوس .

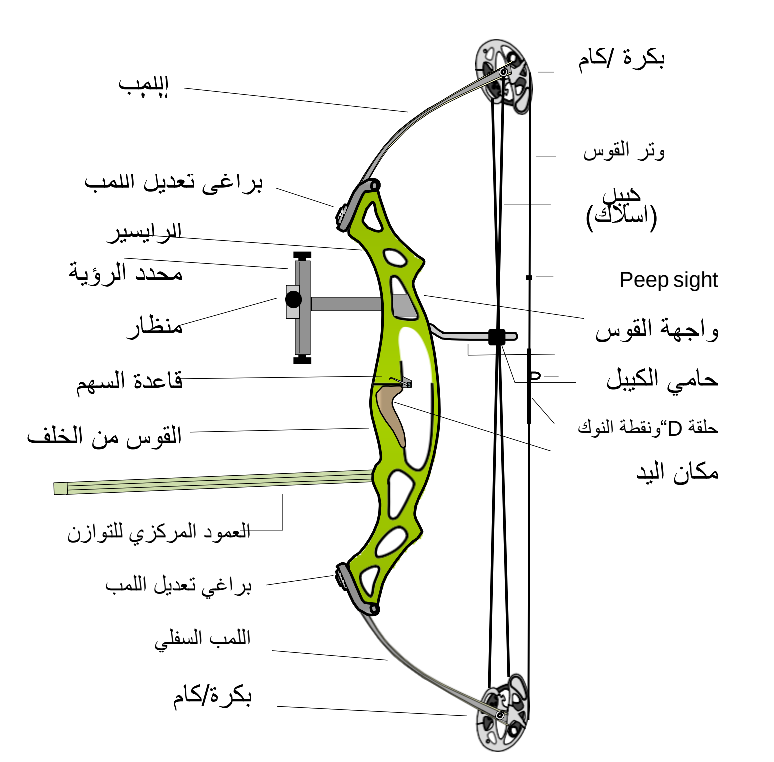
1)قوس الركيرف :



2)السهم:



3)القوس المركب :



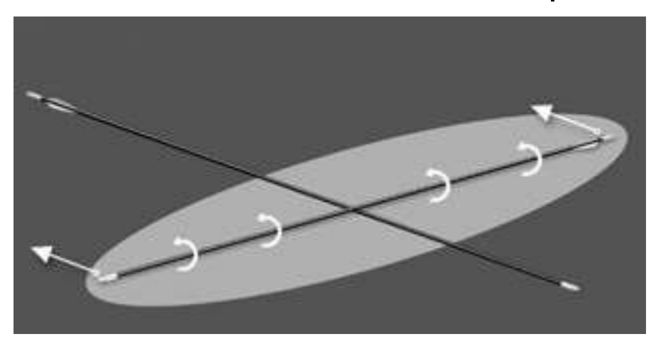
سهم السلامة والتفتيش:

عند التصويب، قد لا يدخل السهم بالكامل بالهدف. بدلا من ذلك قد يضعف ثبات نقطة السهم وتدلى من واجهة الهدف . إذا حدث ذلك ، يجب أن يتوقف التصويب على ذلك الهدف حتى يتم إزالة السهم. إذا استمر الإطلاق على الهدف بالسهم المتدلي ، فقد تصطدم أسهم أخرى به مما يتسبب في تلف السهم المعلق أو السهم الذي يضربه. السهم المطلق قد يرتد بسبب السهم المعلق.



تحقق دائمًا من وجود تلف في السهام، مثل الانقسامات أو الرقائق أو خطوط الانضغاط ، حيث تجعل هذه السهام خطرة للاستخدام وغير دقيقة

يجب أن تكون الأسهم دائما مستقيمة. عادة لا تؤثر المنحنيات الصغيرة في أسهم الألومنيوم على دقة المبتدئين. يمكن التحقق من الاستقامة من خلال العين ، أسفل العمود ، أو عن طريق دوران السهم والإشارة إلى الاهتزاز أو الاهتزاز. يمكن أيضًا استخدام دحرجة العمود على طول الطاولة للتحقق من الاستقامة.



تحقق دائمًا من وجود تلف في السهام، مثل الانقسامات أو الرقائق أو خطوط الانضغاط ، حيث تجعل هذه السهام خطرة للاستخدام وغير دقيقة.

إذا لم تكن هناك انشقاقات في عمود خشبي أو الألومنيوم ، ولكن هناك انحناء في ذلك يمكن استخدام أداة تقويم العمود. يمكن إجراء الاستقامة يدويًا ، ولكن هذا يتطلب بعض الخبرة. كن حذرا لأنه في بعض الأحيان يمكن كسر السهم خلال عملية استقامة.



استمارة تقييم المرشحين للسهم الاسود

اسم اللاعب: ______________________________ (النموذج د)

تاريخ اليوم: ___/___/_________ تاريخ الإعادة: ___/___/_________

الأداء مسافة الرمي	الحد الأدنى للنقاط المطلوبة	تم تحقيقها*	*لم يتم تحقيقها بعد	عدد النجاحات (النتيجة)
14 م	115 نقطة			
المهارات	**العناصر الرئيسية** (ما يجب على اللاعب فعله)	**تم تحقيقها***	***لم يتم تحقيقها بعد**	مرجعها في دليل الاتحاد الدولي للسهام لمدربين مستوى أول
طريقة السحبة	دائما يستعمل كلتا اليدين بنفس المستوى (او يكون السهم متوازٍ دائما مع الأرضية)			# 8.6
	السحب على مستوى السحب			# 8.6
العمل الرئيسي (ما الذي يحدث في السحب الكامل؟)	نقطة السهم الثابتة او تكون نقطة السهم تتحرك للخلف باستمرار			# 10.6
	المسافات متلائمة بين السهم وكتف القوس (عموديا وأفقيا)			# 10.6
الملاحظة البصرية	يمكن أن يلاحظ نفسه (أو نفسها) في مرآة أثناء الاطلاق			#12.6 وممارسته "تمارين السيطرة البصرية عند الاطلاق "
الموضوع	المعرفة المطلوبة أو المعرفة	**تم تحقيقها***	***لم يتم تحقيقها بعد**	التعليقات و / أو المراجع
3 تقييمات للمعدات	يمكن أن يسمي 5 أجزاء أو مكونات القوس			# 1. 3 .9
المصطلحات الفنية و التحقق من سلامة السهم	معرفة ما يجب فعله في حالة وجود سهم معلق على الهدف			#4.2
	يمكن التحقق من استقامة السهم الألومنيوم أو سلامة سهم الكربون			# 5 .5 .4 .9
المجموع	مطلوب 9 تقييمات إيجابية			منحت _____ أو لم تمنح بعد

* إذا تم تقييم النتيجة / المهارة / المعرفة بشكل إيجابي (تم تحقيقه) أم لا (لم يتحقق بعد)
اكتب في صف **المجموع** من هذين العمودين العدد المتراكم من علامات الاختيار.

** فقط علامة اختيار النتيجة النهائية لهذا التقييم

اسم وتوقيع المحكم : ______________________

السهم الأزرق:



الأداء:

الاطلاق عن بعد: 18 متر الحد الأدنى من النقاط المطلوبة: 115 نقطة

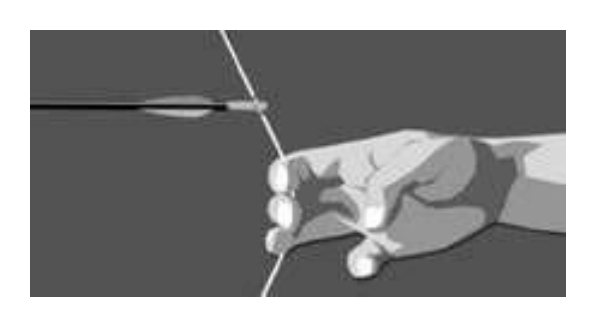
المهارات - يجب أن يتضمن تسلسل التصوير ما يلي:

مسكة الوتر (ربط الوتر)
الهدف:
وضع إصبع ثابت على ,الوتر ، حول السهم

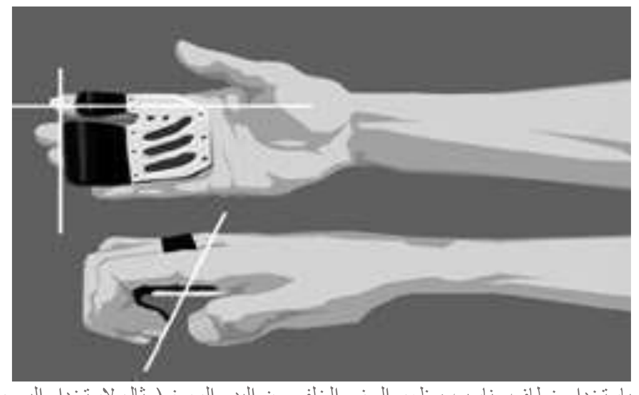
الطريقة:
نمسك الوتر بالمفاصل العلوية للأصابع. مع ارتخاء كف اليد والجزء الخلفي من اليد مسطح .



في معظم الأساليب غير المقيدة، يتم استخدام ثلاثة أصابع ووضعها أسفل السهم. في طريقة توجيه العمود (الخط المستقيم) ، تبلغ المسافة بين النوك والسبابة حوالي 2-3 أصابع ، اعتمادًا على بنية عظم الوجه وحجم أصابع الوتر.



تشترك الأصابع الثلاثة في عبء العمل بالتساوي. يظل الجزء الخلفي من اليد عموديًا قدر الإمكان ، وليس متجعدًا ، مع الرسغ بشكل مسطح قدر الإمكان. مع ارتخاء المناطق الداخلية من الساعد . وبالتالي ، فيكون اليد في نفس المحور ، أو المستوى العمودي ، كالساعد والسهم.



باستخدام خطاف مناسب ، ظهر الجزء الخلفي من اليد والرسغ (مثال لاستخدام البصر)

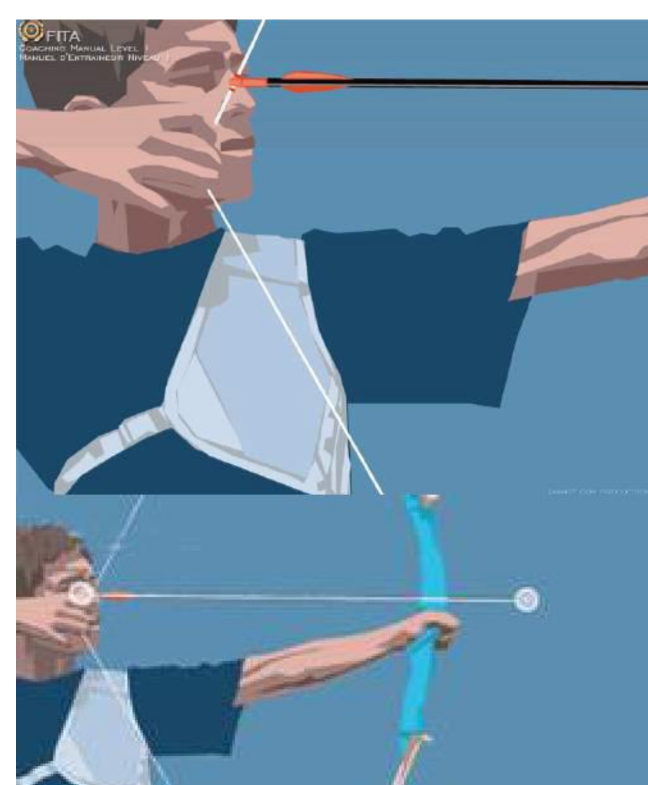
السبب:
تسمح قبضة الوتر "العميقة" بالاصابع لاسترخاء اليد والذراع والساعد من جانب الوتر . وكلما كانت أجزاء الجسم أكثر استرخاءً قل تتداخل الوتر وسهل افلات الوتر من الاصابع.

علامات الوجه:

خط مستقيم:
يبدو الرامي مستقيمًا على طول عمود السهم إلى الهدف من الهدف



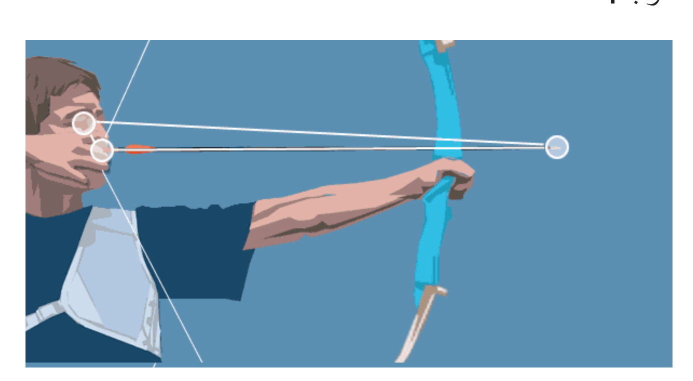
أسلوب التصويب هذا له مميزاته:
• المحاذاة المرئية البسيطة لعمود السهم في مركز الهدف كافية ، لا حاجة لتكرار علامات الوجه في السحب الكامل (انظر أساليب المثلث والرباعي الموصوفة في هذا الفصل).
• تحديد موضع العين المسيطرة مع مستوي التصوير هو تلقائي (وبالتالي لا توجد حاجة لمحاذاة الوتر) ؛
• عدم القلق بشأن تطبيق ضغط الإصبع العمودي على السهم (لأعلى أو لأسفل) بأصابع الوتر



مثلث:
نمط تحديد الهدف يضع السهم باستخدام نقطتين مرجعيتين:
• نقطة السهم ، عن طريق وضع بصري على الهدف مع الحفاظ على طول السحبة وثباتها (لأن الاعب يحدد الهدف "من خلال النقطة) .



• نوك السهم ، من خلال ملامسة اليد الممسكة بالوتر على الوجه.



لضمان اجادة عمل المثلث ، يجب على اللاعب توجيه العين المسيطرة لمحاذاة الوتر.

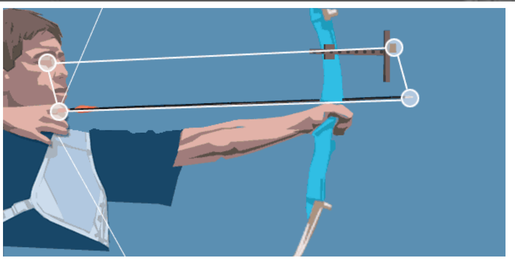


ي طريقة المثلث ، يكون موضع العين المستهدف (لمحاذاة الوتر) إلزاميًا

رباعي:
هذا الأسلوب يهدف إلى تقديم مشهد. يتم وضع السهم بواسطة نقطتين مرجعيتين:

• نقطة السهم ، عن طريق وضع البصر من الهدف على الهدف ؛
• نوك السهم ، من خلال وضع لمس يد الوتر على الوجه.





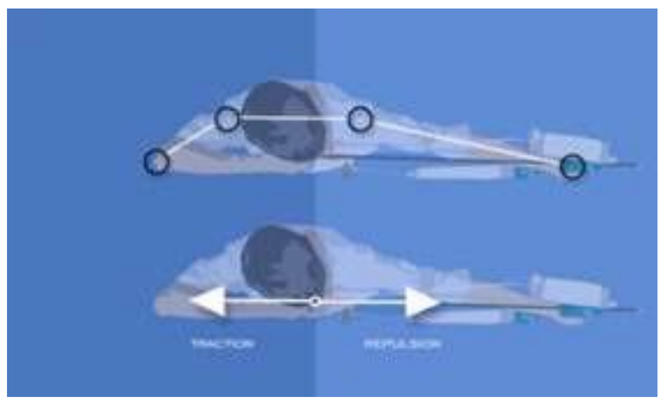
علاوة على ذلك ، لضمان التكرار المتسق للطريقة الرباعية ، يجب على اللاعب الحفاظ على:
• القوس يكون على المستوى العمودية أو يستمرا على نفس القدر
• ثبات طول السحبة ؛
• موضع العين المسيطرة بمحاذاة الوتر

السهم –وضعية الوتر الصحيحة:

الموضوع:
حدد موضع الجسم الذي يتطلب الحد الأدنى من الجهد لتحقيق أقصى قدر من الثبات عند السحب الكامل.

شكل:
يجب أن يكون الساعد الخاص بالوتر قدر المستطاع في المستوى الرأسي المار عبر السهم.

الأساس المنطقي:
من حيث الجهد المطلوب، هذا الموقف هو الأكثر كفاءة. وعلاوة على ذلك فإنه يسمح ببقاء عضلات ذراع الوتر والساعد والرسغ مسترخية.
يساعد استرخاء العضلات على استخدام العضلات الموجودة في الخلف وخلف كتف الوتر.



الاهتمام والانتباه:

من أجل الحصول على إدراك حركي أفضل (الإحساس الجسدي) للمهارة ، وفي هذه الحالة ، يد الوتر ، أطلق السهم على مسافة قصيرة جداً (حوالي 3 أمتار) وأغلق عينيك وركز على الشعور بعملية الاطلاق. كما أن التصويب على هدف فارغ (ليس هناك ما تهدف إليه) وعينيك مفتوحتين يجعل من السهل أيضًا فهم الإدراك الجسدي.

المعرفة و / أو الدراية:

المعرفة القوس:
يجب أن تكون قادرًا على إعطاء وصف عام لأنواع 3 من القوس.
ما يلي يعطي وصفًا عامًا عن Recurve (الركيرف)و Compound (المركب) و Bare-bow.

قوس recurveالركيرف:
النوع الوحيد من القوس المسموح به في المسابقات الأولمبية.
أطرافه ينحني بعيدا عن الاعب. يطلق عليه أيضا االقوس لكلاسيكية

القوس المركب:
يحتوي هذا القوس على بكرات وكابلات لجعل وزن الحمل أقل من نصف وزن السحب.

قوس مجرد:
هذا هو قوس recurve دون رؤية ميكانيكية أو مثبتات.

صيانة السهم: استبدال النوك

1. قم بإزالة الجزء المتبقي من النك المكسور إن وجد. لتسهيل الإزالة ، يمكنك تدفئة الجزء المتبقي من الغلاف بقليل من اللهب أو الماء الدافئ.
2. إذا رغبت في ذلك ، يمكنك استخدام ورقة الرمل الناعمة على مخروط عمود الألومنيوم. قم بتنظيف المنطقة حيث يتلاءم النوك الجديد مع 91٪ كحول ايزوبروبيل. بالنسبة إلى عمود الألومنيوم / الكربون ، قم بتنظيف المنطقة التي ستتلقى النوك الجديد ، ولكن لا تقم بتثقيبها.
3. ضع قطرة من الغراء على المنطقة التي ستلائم فيها النوك الجديدة ، كما هو موضح أدناه



4 أضغط النوك على العمود ودورها لنشر الغراء.
5. قم بتوجيه قاعدة النقطة بحيث تكون بحيث تكون مربعة إلى مؤشر ريشة ، كما في الصورة أدناه



6. إعطاء الوقت الغراء ليجف قبل اطلاق السهم مع النوك الجديد.

استمارة تقييم المرشحين للسهم الازرق

اسم اللاعب: ________________________________ (النموذج ي)

تاريخ اليوم: ___/___/________ تاريخ الإعادة: ___/___/________

مسافة الرمي لتقييم النتيجة	الحد الأدنى للنقاط المطلوبة	تم تحقيقها*	لم يتم تحقيقها* بعد	عدد النجاحات (النتيجة)
18 م	115 نقطة			
المهارات	**العناصر الرئيسية** (ما يجب على اللاعب فعله)	**تم تحقيقها***	**لم يتم تحقيقها* بعد**	مرجعها في دليل الاتحاد الدولي للسهام لمدربين مستوى أول
اليد الممسكة للوتر	يد مسطحة (لا يوجد مفاصل بارزة للخارج)			1. 3 .6 #
	إستخدام 3 أصابع لمسك الوتر			1. 3 .6 #
	ظهر يد عمودي			1. 3 .6 #
	قبضة ثابتة			1. 3 .6 #
تعبيرات الوجه	موقع ثابت.			1. 9 .6 #
	تعيين خط لائق بين السهم و ساعد اليد الممسكة للوتر.			1. 9 .6 #
	يمكن رؤية الوتر بوضوح.			2. 9 .6 # تمرين اكتشاف مكان الوتر
الإنتباه للشعور	يمكن الرمي بعينين مغمضتين.			#مقدمة الفصل الثالث
المواضيع 3 تقييمات	**المعرفة والكيفية المطلوبة**	**تم تحقيقها***	**لم يتم تحقيقها* بعد**	الملاحظة أو المرجع
معرفة القوس	معرفة كيفية وصف 3 أنواع من الأقواس.			WA
صيانة الأسهم	معرفة كيفية وضع أو تركيب نهاية السهم .			1 .5 . 4 . 9#
المجموع	**المطلوب تحقيق 11 نقطة**			**تم الاجتياز ____ لم يتم الاجتياز بعد ____

(*) ضع علامة صح عند خانة النجاح في تحقيق النقاط / المهارات / المعرفة والكيفية أو في خانة عدم تحقيقها بعد، ثم يتم جمع النقاط من كل خانة.

(**) ضع علامة صح عند النجاح في تحقيق النقاط واجتياز التقييم احفظ علامة اختيار النتيجة النهائية لهذا التقييم.

اسم وتوقيع المحكم: ________________________________

السهم الأحمر:



الأداء:

مسافة الرمي : 22 متر
الحد الأدنى المطلوب للمجموع : 115 نقطة

المهارات : خطوات الرمي يجب أن تتضمن التالي :

اليد و الذراع الممسكة للقوس :

الهدف:
يد ممسكة للقوس ثابتة مع قبضة القوس .
تطبيق الحد الأدنى من التأثير على قبضة القوس باليد الممسكة للقوس .
الوضوح الكافي للوتر أثناء الرمي (هذا الموضوع الأخير سوف يتم شرحه أفضل في منهج السهم الذهبي).

الشكل:
أصابع اليد الممسكة للقوس مرتخية بشكل طبيعي ، ولكن لاتمسك القوس . ثني المعصم و يكون إصبع السبابة و الإبهام يشكلان معا حرف V في منتصف محور الساء ضغط القوس على منتصف المنطقة بين إصبع الإبهام و خط الحياة. منطقة الضغط الرئيسية تكون من 1 إلى 2.5 سنتيمتر من أعلى نقطة إتصال بين الإبهام و السبابة .







ساعد اليد الممسكة للقوس مستقيم و لكن ليس متمدد . كوع اليد الممسكة للقوس ملتف و مستقيم . يجب أن يكون الكوع ملتف للجهة اليسرى إذا كان الرامي أيمن و لا يكون بإتجاه الأرض .

المنطق:
اليد الممسكة للقوس تتطلب تقلص صغير جدا للعضلة و تعزز الراحة و الإسترخاء . كلما كان الرامي مسترخي كلما كان أداءه أفضل و كلما قل احتمال التأثير على الرمي من خلال اليد الممسكة للقوس .

الفلتة (الإطلاق) :

ماذا يحدث في جانب الوتر للرامي ؟
الهدف:
مواصلة جميع الخطوات الجارية بالإضافة إلى فلت الوتر .

الشكل:
عند إطلاق الوتر اليد الممسكة للةتر تتحرك فوراً للخلف في إتجاه الخط الإفتراضي للرمي . تتحرك للخلف إما على الفك (في الوجه المستقيم الشكل و المثلث) أو على الرقبة (في الوجه المستطيل) .. تتوقف اليد الممسكة للوتر عند أو وراء الأذن .
المكان الذي تتوقف فيه اليد الممسكة للوتر يسمى " النهاية الخلفية " .
الجزء العلوي في اليد الممسكة للوتر ينتهي على نفس مستوى الأكتاف .

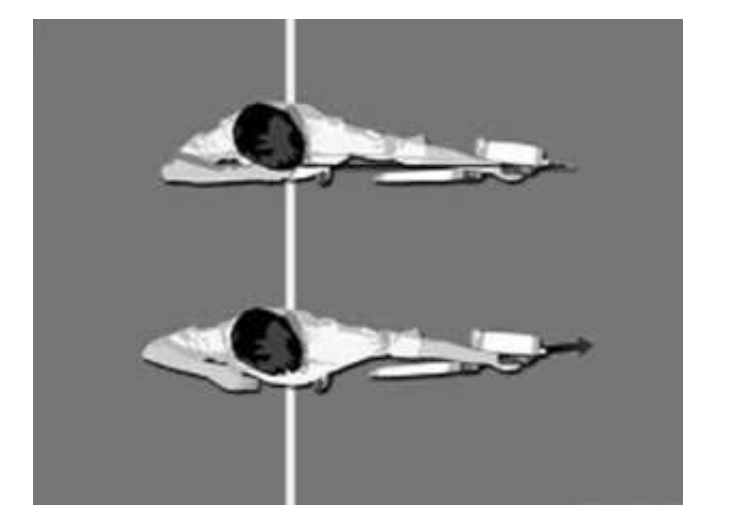
المنطق :
لأن عضلات الظهر الخلفية متصلة مع كتف اليد الممسكة للوتر فتقلصاتها تؤثر على كامل الذراع الممسك للوتر و الإمتداد للخلف الذي تم تنفيذه خلال خطوة السحبة الكاملة .



الفلتة (الإطلاق) :

ماذا يحدث في جانب القوس للرامي ؟
الذراع الممسك للقوس :
الهدف :
مواصلة جميع الأنشطة السابقة .. الذراع الممسك للقوس وحتى جميع الجسم يتحرك بعض الشيء للأمام .

الشكل :
عند إطلاق الوتر الذراع الممسك للقوس يتحرك نحو الجهة الخلفية للرامي .



المنطق :
إنحراف الذراع الممسك للقوس نحو الخلف يرجع في الأساس إلى الحركة المستمرة للعضلات الخلفية لكتف الذراع الممسك للقوس بنفس الطريقة لليد الممسكة للوتر .
الحركة للأمام بإتجاه الهدف يرجع إلى بذل الجهد للدفع المستمر الذي يحدث في السحبة الكاملة بكامل الجسم من الذراع الممسك للقوس وحتى الرجل في جهة اليد الممسكة للوتر .

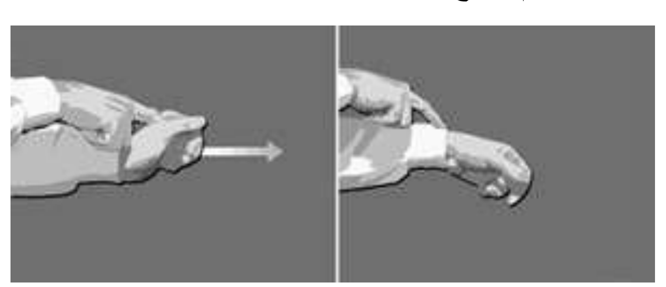
اليد الممسكة للقوس :
الهدف :
مواصلة جميع الأنشطة الفيزيائية خلال الفترة اللاحقة للسهم (بعد الإطلاق مباشرة) .. التحكم في اليد الممسكة للوتر و الأصابع للحصول على إطلاقة جيدة بدون قوة تأثير على اليد الممسكة للقوس والتي من الممكن أن تؤثر على فترة إطلاق السهم .

الشكل :
عندما يندفع القوس للأمام بعد الإطلاق معصم اليد الممسكة للقوس تتمدد و تسحب عن طريق رباط اليد الممسكة للقوس لذلك عندما يتحرك القوس للأمام و للأسفل يتحرك معه المعصم للأسفل أيضاً .



Example of a bow hand that has been kept well relaxed until the end of the shot

المنطق :
يضغط القوس على يدك و معصمك المرتخية . عندما يختفي هذا الضغط (عندما يتحرك القوس للأمام مع رباط اليد) تتحرك اليد بمرونة للأمام لإتباع حركة القوس .



المعرفة و معرفة كيف:

تخصصات القوس والسهم :

الرماية على الأهداف الخارجية :

الرماية على الأهداف الخارجية بحسب قانون الإتحاد الدولي للقوس و السهم يمكن الرمي عليها بإستخدام القوس الأوليمبي و القوس المركب في مجموعات متفرقة ، ومع ذلك يشارك فقط القوس الأوليمبي في دورة الألعاب الأوليمبية . الجولة القياسية على حسب قانون الإتحاد الدولي يمكن التنافس فيها للاعبين المطابقين لقانون الإتحاد الدولي.

جولة القوس المركب على 50 متر تتكون من 72 سهم علي هدف 80 سم.
جولة القوس الأوليمبي 60 متر للبراعم تتكون من 72 سهم على 60 متر على هدف 122 سم.
جولة القوس الأوليمبي 70 متر تتكون من 72 سهم على 70 متر على هدف 122 سم.

الرماية على الأهداف الخارجية 1440 على حسب قانون الإتحاد الدولي يتكون من 36 سهم على كل مسافة من المسافات التالية :

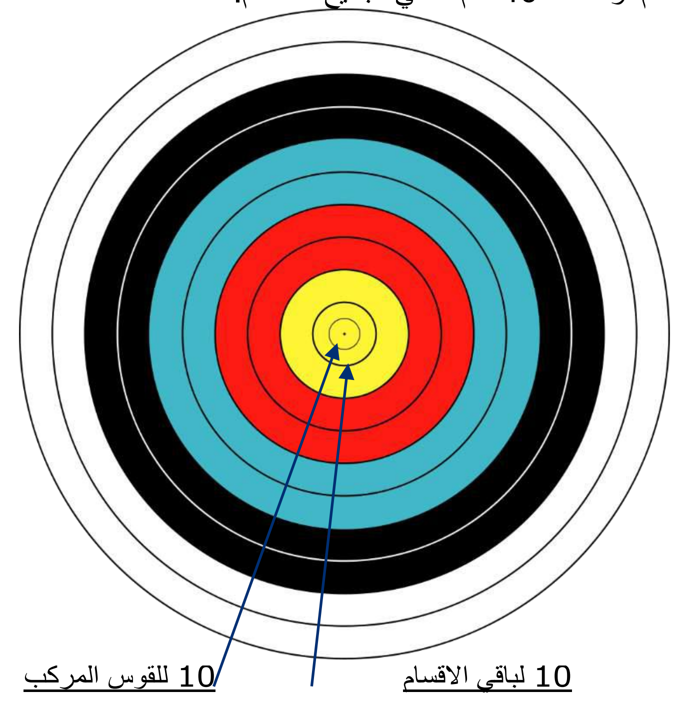
30-40-50-60 متر لبراعم بنات.
30-50-60-70 متر لبراعم بنين و ناشئات بنات و عمومي سيدات.
30-50-70-90 متر لعمومي رجال و ناشئين بنين.
أو
60-50-40-30 متر لبراعم بنات.
70-60-50-30 متر لبراعم بنين و ناشئات بنات و عمومي سيدات.
90-70-50-30 متر لعمومي رجال و ناشئين بنين.

يستخدم هدف 122 سم على مسافات 90-70-60 متر (50 متر لبراعم بنات) وهدف 80 سم على مسافات 50 متر (ما عدا براعم بنات) و 40-30 متر.. ويمكن أن يستخدم هدف 80 سم متعدد على مسافات 50-40-30 متر

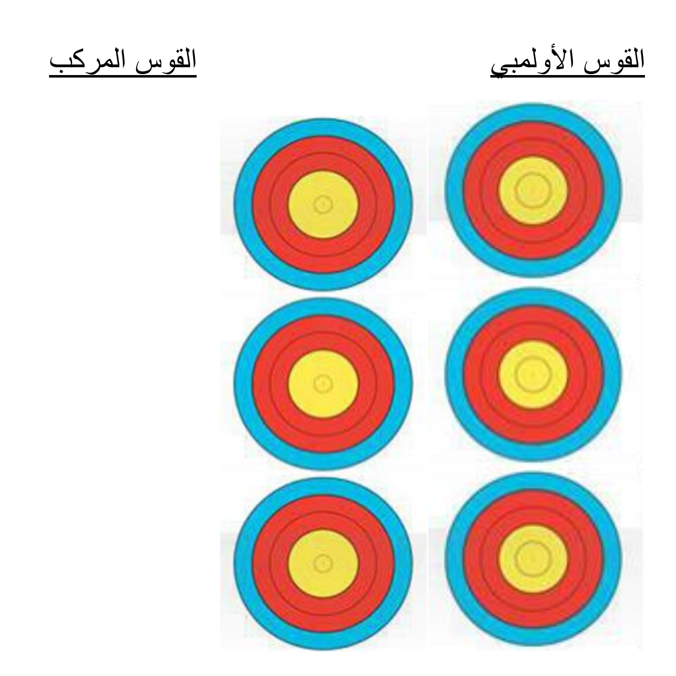
الرماية على الأهداف الداخلية:

الرماية على الأهداف الداخلية بحسب قانون الإتحاد الدولي يمكن الرمي عليها بإستخدام القوس الأوليمبي و القوس المركب في مجموعات متفرقة.

مسافة 25 متر داخلي تتكون من 60 سهم على هدف 60 سم أو هدف 60 سم ثلاثي لجميع الأقسام.
مسافة 18 متر داخلي تتكون من 60 سهم على هدف 40 سم أو هدف 40 سم ثلاثي لجميع الأقسام.



الهدف الثلاثي:



الرماية على الأهداف الداخلية يتكون من جولتين على الأهداف الموضحة بالأعلى .

القوس والسهم الميداني:

طبقاً لقانون الإتحاد الدولي فإن القوس و السهم الميداني يتم الرمي فيه بإستخدام قوس فارغ ، قوس أوليمبي و قوس مركب في مجموعات متفرقة.

جولة القوس و السهم الميداني تتكون من 12-16-20 أو 24 هدف. يتم رمي 3 أسهم للرامي الواحد كل سهم على هدف من الأهداف.

يتم وضع الأهداف بصعوبة في التصويب حسب التضاريس وكما تتطلب الروح و التقاليد.

توضع الأهداف بين 5 إلى 50 متر للقوس الفارغ و بين 10 إلى 60 متر للقوس الأوليمبي و المركب.

الرماية بمقدمة السهم تتكون من أي عدد من الأهداف مجموعهم بين 24 إلى 48 هدف يمكن قسمهم على 4.

أو بعبارات أخرى ، جولتين كاملتين من القوس و السهم الميداني.

صيانة الأسهم:

إزالة مقدمة السهم (و/أومدخل نهاية السهم)

عند إزالة مقدمة السهم المعدني أومدخل نهاية السهم المعدني كلاهما معاً أو على قطعتين يجب عليك أن :

تقوم بتسخين نهاية مقدمة السهم أومدخل نهايته بخفة لمدة 3 إلى 5 ثواني على لهب غاز صغير.

تحذير: لا تسخن بشدة جسم السهم.

إمسك مقدمة السهم بكماشة. لف و إسحب مقدمة أومدخل نهاية السهم للخارج

إذا كان صعب الإخراج قم بتسخينه لمدة 3 إلى 5 ثواني أخرى ثم حاول مرة أخرى.

كرر الخطوة السابقة حتى يسهل إخراجه.

وضع أو تركيب مقدمة السهم (و/أومدخل نهاية السهم)

المتطلبات المستخدمة للتركيب:

91% كحول.

مناديل ورقية.

مسحات قطنية.

شمع لاصق(مخصص للقوس و السهم).

ولاعة أو أداة للتسخين.

التعليمات القادمة يمكن أن تطبق على مقدمة السهم القطعة الواحدة أو لمدخل نهاية السهم المعدنية مع مقدمة سهم مركبة بالفعل.

بعد قص السهم على الطول المطلوب قم بإتباع خطوات تركيب مقدمة السهم بعناية لتجنب زيادة تسخين مقدمة السهم . زيادة تسخين مقدمة السهم قد تؤدي إلى تلف السهم عن طريق تدمير المنطقة بين الكربون و الألومنيوم (في الأسهم الكربون/ألومنيوم)

تغيير قدرة تحمل الألومنيوم في هذه المنطقة(إذا كانت الأسهم المستخدمة ألومنيوم).

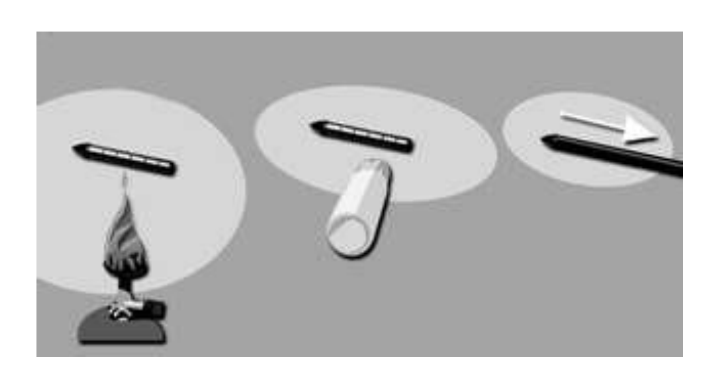
تدمير الروابط التي تربط الألياف الكربونية (في السهم الكربون الكامل)

للصق مقدمة السهم أو مدخل نهاية السهم إستخدم الشمع اللاصق الساخن:

قم بتنظيف حوالي 2 إنش داخل مقدمة السهم في جسم السهم بإستخدام مسحة قطنية موضوعة في 91% كحول . كرر العملية حتى تجد القطن خالي من بقايا قص السهم ، اترك السهم يجف قبل التركيب.

سخن بعناية الشمع اللاصق على شعلة غاز صغيرة ثم جرب وضع دائرة من الشمع اللاصق على مقدمة السهم.

تحذير: لا تقوم بوضع حرارة مباشرة على جسم السهم.



إمسك نهاية مقدمة السهم بأصابعك (لا تمسك بكماشة لأنه في هذه الحالة يمكن أن تقوم بزيادة تسخين مقدمة السهم). سخن الجزء الذي يتم وضعه في السهم حتى تشعر ببداية دفئها . يجب أن تكون ساخنة كفاية للشمع.

تحذير: لا تقوم بالتسخين الزائد لمقدمة السهم .

إذا أصبح ساخن جداً لمسكه بالأصابع فهذا يعني أنه ساخن جداً لوضعه في جسم السهم،ضعه في مكان هاديء ليبرد .

سخن الشمع اللاصق و جرب كمية جيدة منه على مقدمة أو مدخل نهاية السهم.

إضغط مقدمة أو مدخل نهاية السهم داخل جسم السهم خلال الوقت الذي يكون فيه الشمع اللاصق لين.

إضغط حتى يصبح بداية مقدمة السهم تقابل نهاية جسم السهم،لضمان توزيع الشمع اللاصق جيداً قم بلف مقدمة السهم دورتين كاملتين بعد دخولها في السهم.

ملاحظة: لا تضغط بقوة مقدمة أو مدخل نهاية السهم داخل السهم، إذا لم يدخل جيداً قم بتسخينه مرة أخرى لمدة 2:3 ثواني و حاول الضغط مرة أخرى.

إنتظر حتى يبرد،ثم إنزع دائرة الشمع اللاصق المتبقية بإتجاه مقدمة السهم(بعيداً عن جسم السهم). يمكن أن تستفيد منها مرة أخرى عن طريق تسخينها برفق و لصقها في نهاية عمود الشمع.

تحذير: لا تضع حرارة مباشرة على أي سهم من أي نوع، لأنها يمكن أن تدمر الألياف الكربونية و/أو تغير قدرة التحمل للألومنيوم في هذه المنطقة. إحذر التسخين الزائد لمقدمة السهم لأنها أيضاً يمكن أن تدمر جسم السهم.

إذا كان رأس السهم غير سليم من إتجاه مقدمة السهم،يمكنك إستخدام هذا السهم مرة أخرى،إذا كان طوله المبدئي قبل "المشكلة" طويل بدرجة كافية.

إذا كان هناك مساحة لعمل ذلك بأمان،يمكن قص السهم قليلاً لإزالة المنطقة المكسورة.

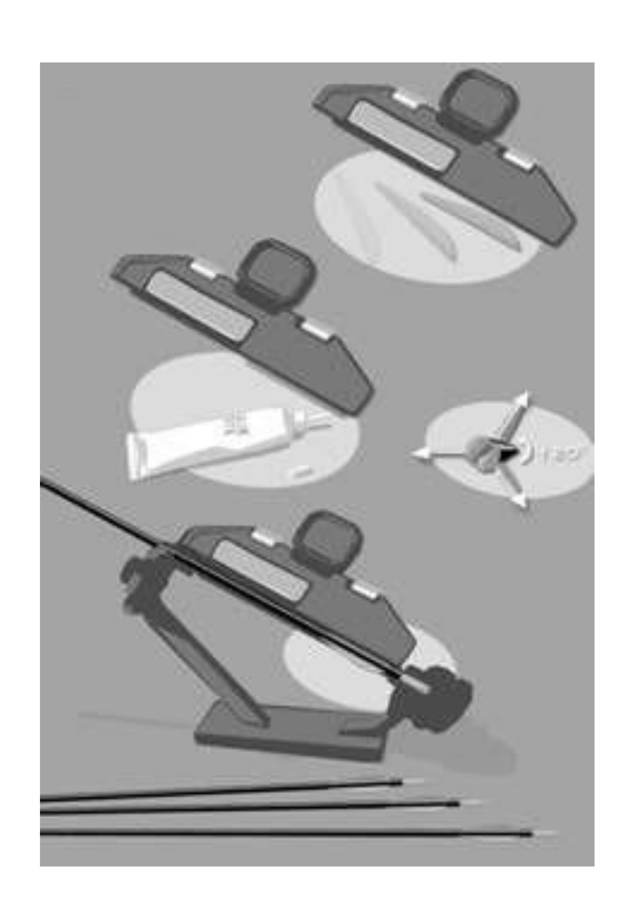
ينصح بقص باقي الأسهم على الطول الجديد لضمان التوافق بين الأسهم.

وضع الريش للسهم:

الريش يمكن وضعه بإستخدام ماكينة تركيب الريش. بدون هذه الماكينة يصعب وضع الريش بإستقامة جيدة على السهم حتى يجف الصمغ.. معظم تجار القوس و السهم يقوموا بإعادة وضع الريش للأسهم والذي يكون أقل غلاءً من شاء ريش جديد.

من الناحية المثالية يجب أن يكون لدى كل نادي ماكينة تركيب الريش.

لمعلومات أكثر ، انظر إلى جزء 9.4.5.3 وضع الريش للأسهم من الإتحاد الدولي للقوس و السهم المستوى الأول للمدربين.



ا السهم الذهبي:



الأداء:

مسافة الرمي: 26 م

الحد الأدنى للنقاط: 115 نقطة

المهارات:

يتوجب على الاعب الرمي بالتسلسل التالي:

<u>تخليص الوتر:</u>

الهدف:

السماح للوتر بالمرور بسلاسة أثناء اندفاع السهم.

الطريقة:

يوجد اختبارين في الأسفل للتأكد من تخليص الوتر بسلاسة، على اللاعب النجاح في أحد هذين الاختبارين.

السبب:

أي تشويش من الوتر أثناء اندفاع السهم:

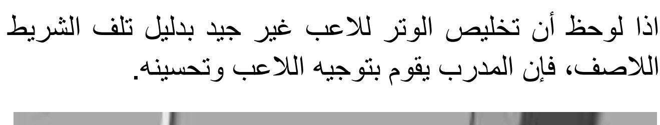
- سيصعّب ثبات إعادة تكرار قوة ومحور اندفاع السهم.
- سيقلل من الطاقة الحركية المنقولة للسهم.

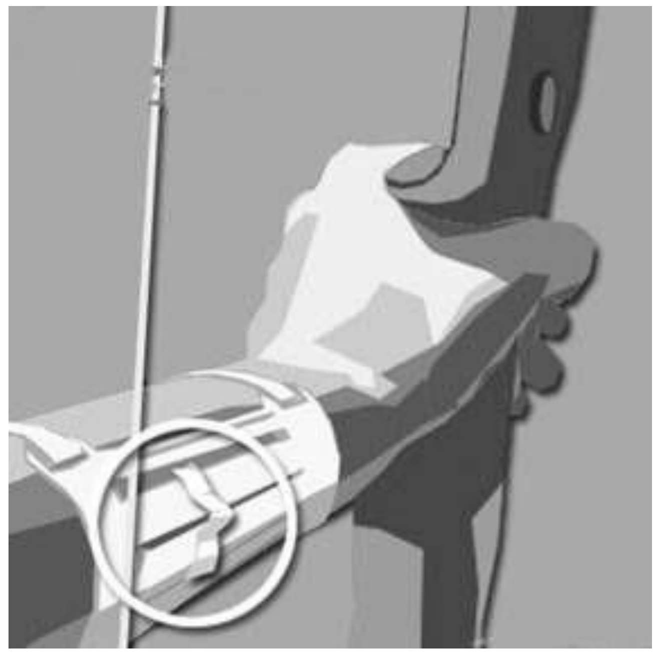
1. اختبار على يد القوس:

رسم علامة على شريط لاصق وجعل اللاعب يمسك بالقوس بدون سحب الوتر، ثم على بعد 1 - 1.5 سم أمام الوتر يقوم المدرب بوضع العلامة بشكل عمودي على يد اللاعب باستخدام الشريط اللاصق، ووضع تجويف بحجم 2 مم في منتصف الشرط (بشكل جسر) مع جعل العلامة قريبة من الوتر. الشريط اللاصق يجب أن يكون مرتفع بشكل عمودي على ذراع اللاعب/واقي الذراع، وموازي للوتر.

هذه العلامة ستساعد في معرفة ما اذا كان الوتر يضب في الشريط اللاصق عند انطلاق السهم أو بعد عودة الوتر إلى مكانه بعد خروج السهم.

على اللاعب رمي سهم واحد مع وجود هذا الشريط اللاصق مع التأكد من ارتفاع مستوى الجسر في الشريط قبل السحب. بعد افلات الوتر على المدرب تحليل ما اذا كان الوتر لامس الشريط.


اذا لوحظ أن تخليص الوتر للاعب غير جيد بدليل تلف الشريط اللاصف، فإن المدرب يقوم بتوجيه اللاعب وتحسينه.



2. اختبار على الصدر:

على اللاعب القيام بالسحبة الكاملة، ثم على بعد 1 - 1.5 سم أمام النقطة التي يلامس فيها الوتر صدر اللاعب، يقوم المدرب بوضع علامة باستخدام الشريط اللاصق، ووضع تجويف بحجم 2 مم في منتصف الشرط (بشكل جسر).

ألمنطقة الأكثر حرجاً هي زاوية واقي الصدر المحيطة بالكتف.

الشريط اللاصق يجب أن يكون مرتفع بشكل موازي للوتر عند السحبة الكاملة. على اللاعب رمي سهم واحد مع وجود هذا الشريط اللاصق مع التأكد من ارتفاع مستوى الجسر في الشريط قبل السحب. بعد افلات الوتر على المدرب تحليل ما اذا كان الوتر لامس الشريط.

اذا لوحظ أن تخليص الوتر للاعب غير جيد بدليل تلف الشريط اللاصف، فإن المدرب يقوم بتوجيه اللاعب وتحسينه.



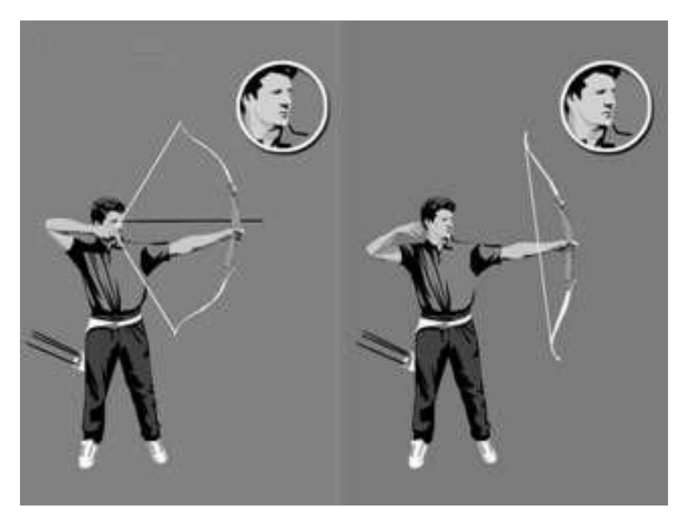
المتابعة بعد الإفلات:

الهدف:

مواصلة جميع الحركات الجسدية، والبصرية والعقلية وزيادة صقل افلات الوتر.

الطريقة:

عملية الإفلات لا يجب التنبؤ بها من المشاهدين، فلا يمكن رؤية أي إشارات عن لقطة وشيكة. وضعية الجسم والوجه والعين تكون ثابتة قبل وأثناء وبعد اطلاق السهم.



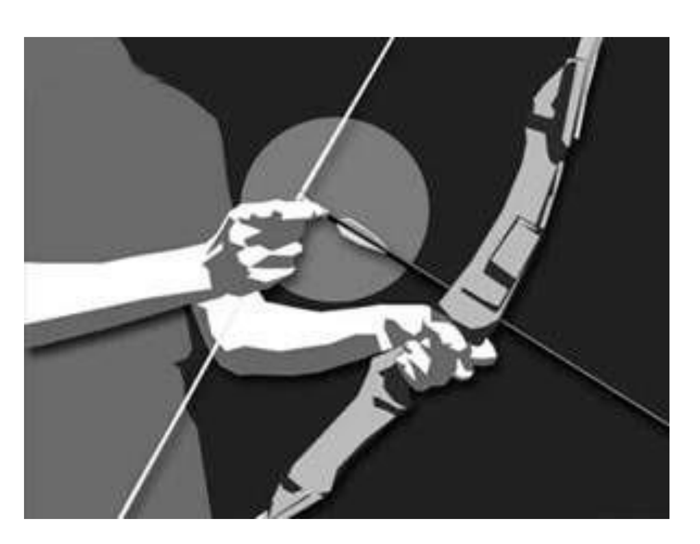
الوجه يبقى ثابت قبل وأثناء وبعد اطلاق السهم

تسلسل الرمي:

على اللاعب تكرار خطوات الرمي الموضحة أدناه.



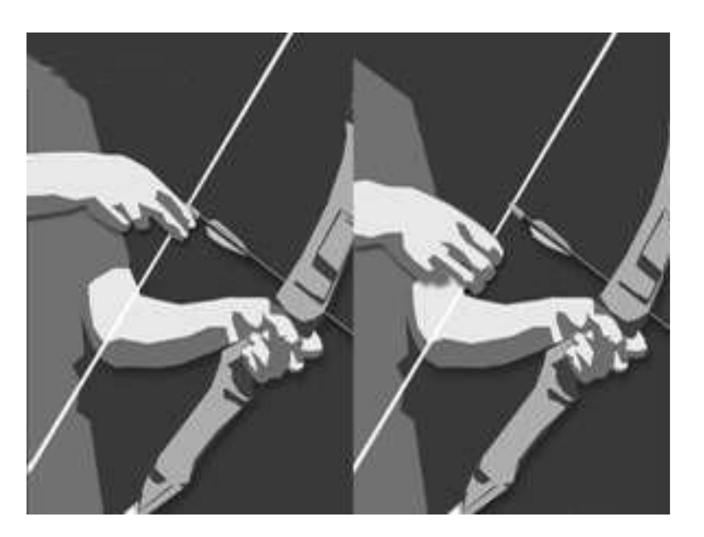
الخطوة 1: القدمين (feet)



الخطوة 2: تثبيت السهم على الوتر (nocking)



الخطوة 3: يد القوس (bow hand)



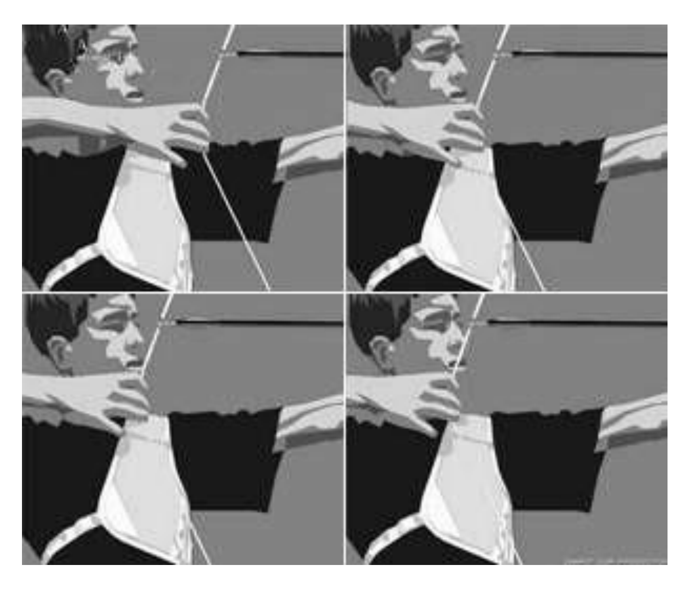
الخطوة 4 : يد الوتر (string hand)



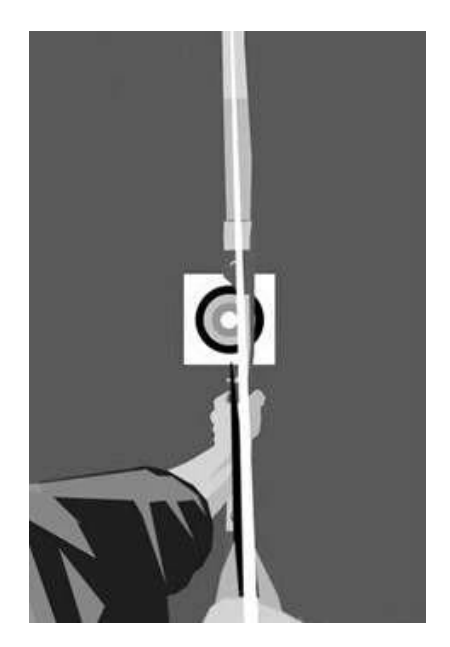
الخطوة 5: وضعية الجسم (body setting)



الخطوة 6: رفع القوس (raising)



الخطوة 7: السحبة (draw)



الخطوة 8: موقع الوتر مع القوس



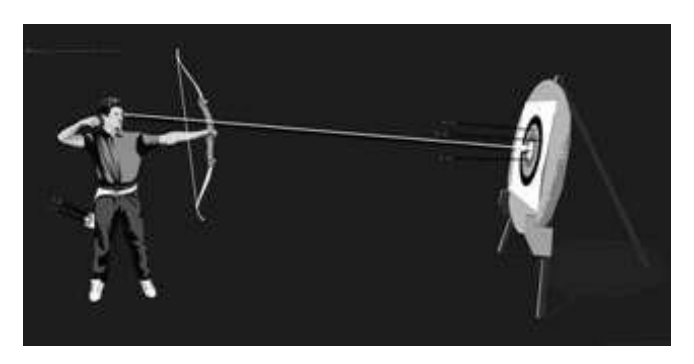
الخطوة 9: التصويب (aiming)



الخطوة 10: التمدد (expantion)



الخطوة 11: الإفلات (release)



الخطوة 12: المتابعة بعد الإفلات (follow though)

المعرفة والكيفية:

<u>عملية التسجل في البطولات:</u>

على اللاعب تعلّم كيفية التسجيل في البطولات المحلّية من النادي الخاص به.

<u>ضبط السهم:</u>

الصاق مسند السهم:

استعمال مسند سهام يقلل من احتكاك السهم بالقوس أثناء عملية الإفلات.

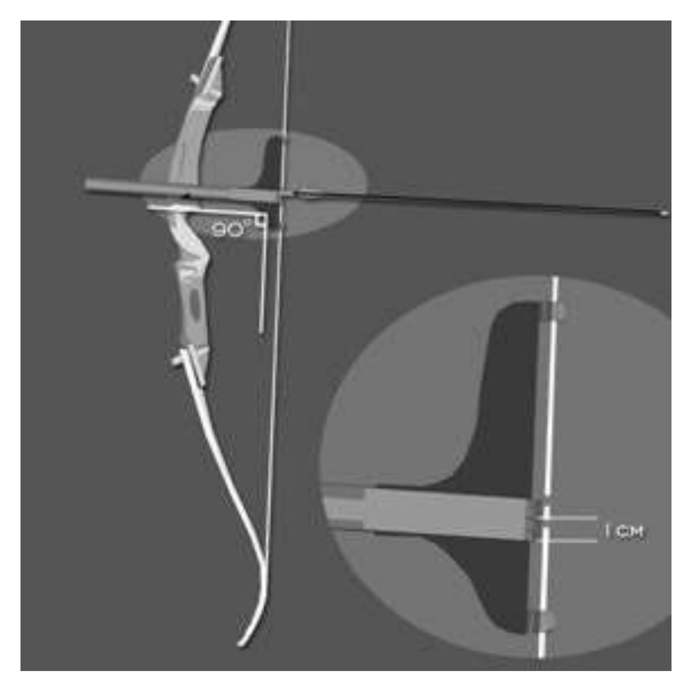
بعض مساند السهام تكون مصنوعة من الحديد أو البعض الآخر يصنع من البلاستيك. يجب الصاق مسند السهام على نافذة يد القوس مباشرة فوق النقطة المحورية بشكل عمودي مع الوتر. يجب أن تكون هناك مسافة 15 مم على الأقل بين محور السهم ونافذة القوس.



صورة لمسند السهام

طريقة اختيار نقطة تثبيت للسهم (nocking point):

اختيار الطول الصحيح لنقطة تثبيت السهم يعتمد على عوامل عدة. اذا تم استعمال طريقة الخط المستقيم فإنه يقترح اختيار نقطة تثبيت على ارتفاع 1سم تقريباً فوق مستوى مسند السهام كبداية (هذه الطريقة الموصى بها). اذا كان اللاعب يستعمل واقي للأصابع فإن مسافة 6 مم فوق مستوى مسند السهام تعتبر كافية حيث يكون السهم بين اصبع السبابة والأوسط.



صورة لنقطة التثبيت

يمكن اضافة محددات نقاط التثبيت بطريقتين:

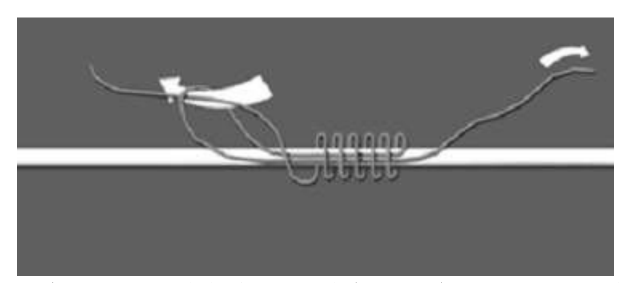
- محددات نقاط تثبيت جاهزة، وهي بالغالب تكون مصنوعة من المعدن ويتم تثبيتها على الوتر بكماشة خاصة.
- استعمال خيط ثقيل مع اسمنت الريش لتشكيل حلقة صغيرة مرتبة حول خيط الخدمة. هذه الحلقة يجب أن تكون موحدة وثابتة. يتم بعدها إضافة طبقة خفيفة من الغراء فوق موقع نقطة التثبيت كاملاً ويترك حتى يجف.

محددات نقاط التثبيت قد تكون أعلى أو أسفل نقطة التثبيت.

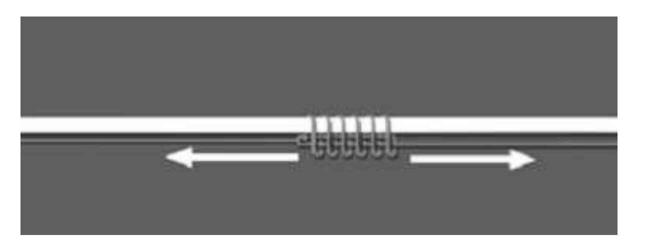
طريقة استعمال خيط فوق الوتر كنقطة تثبيت (بالصور):



لف طرف الخيط حول حلقة يتم عملها بالخيط نفسه والوتر



القيام بتمرير نهاية طرف خيط الخدمة داخل الحلقة، ثم سحب طرفي الخيط

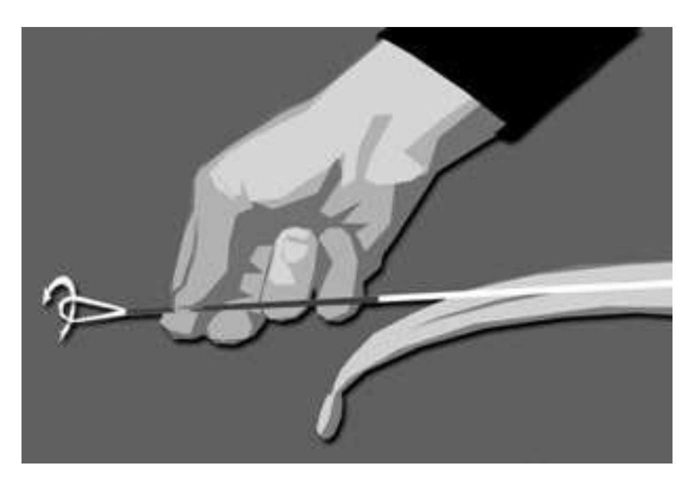


قص الباقي من الطرفين واضافة طبقة خفيفة من الغراء

طول الوتر:

يجب أن يكون اختيار طول الوتر ضمن نطاق الطول الموصى به لتحمل القوس من الشركة المصنعة للقوس.

يمكن اضافة إلتواءات على الوتر لزيادة الارتفاع، أو على العكس، إزالة بعض الإلتواءات لتقليل طول الوتر.



استمارة تقييم المرشحين **للسهم الذهبية**

اسم اللاعب: ____ (النموذج ز)

تاريخ اليوم: ___/___/__________ تاريخ الإعادة: ___/___/__________

الأداء مسافة الرمي	**الحد الأدنى للنقاط المطلوبة**	**تم تحقيقها***	***لم يتم تحقيقها بعد**	**عدد النجاحات** (النتيجة)
26 م	115 نقطة			
المهارات	**العناصر الرئيسية** (ما يجب على اللاعب فعله)	**تم تحقيقها***	***لم يتم تحقيقها بعد**	مرجعها في دليل الاتحاد الدولي للسهام لمدربين مستوى أول
تخليص الوتر	النجاح في اختبار تخليص الوتر			13 .6 #
المتابعة بعد الإفلات	ثبات ملامح الوجه بعد الإفلات			1 .14 .6 #
	ثبات العين بعد الإفلات			1 .14 .6 #
تسلسل خطوات الرمي	الاستمرارية في ثبات خطوات الرمي بنفس المستوى			2 .2 .2 .4 #
	الاستمرارية في ثبات وقت الرمي (+/- 10 ثواني لجولة 3 سهام)			استخدام التنفس 15 .6 #
المعرفة والكيفية	**المعرفة والكيفية المطلوبة**	**تم تحقيقها***	***لم يتم تحقيقها بعد**	الملاحظة أو المرجع
عملية التسجيل في البطولات	معرفة كيفية التسجيل في بطولة محلية			عملية التسجيل الداخلية للنادي
ضبط السهم	معرفة كيفية إلصاق مسند سهام وكيفية عمل نقطة تثبيت للسهم			4 .3 .11 # 6 .4 .11#
المجموع	**المطلوب تحقيق 8 نقاط**			**تم الاجتياز ___ لم يتم الاجتياز بعد ___

(*) ضع علامة صح عند خانة النجاح في تحقيق النقاط / المهارات / المعرفة والكيفية أو في خانة عدم تحقيقها بعد، ثم يتم جمع النقاط من كل خانة.

(**) ضع علامة صح عند النجاح في تحقيق النقاط واجتياز التقييم

اسم وتوقيع المحكم: ____